

Школа / гимназия / лицей №

7 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

СРЕДА

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| Горячее бесплатное питание младшие | | 120 | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 | |
| № 338/2015г | Фрукты свежие (яблоки) | 2 шт/70/5 | 9,16 | 10,99 | 21,78 | 223 | |
| ТТК 2021 г | Сырники "Классические" со сгущенным молоком | 150/5 | 5,72 | 5,08 | 29,64 | 187 | |
| №173/2015г | Каша вязкая молочная из манной крупы с маслом | 200 | 0,01 | | 10,17 | 41 | |
| ТТК 2021 г | Напиток из шиповника | 25 | 1,88 | 0,72 | 12,85 | 66 | |
| | Батон | | | | 86,20 | 573 | |
| | Итого: | 575 | 62,10 | 17,25 | 17,27 | 86,20 | 573 |

Директор
Калькулятор
Зав. производством



Школа / гимназия / лицей №

7 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

СРЕДА

| Наименование блюд | выход | стоимость | белки | жиры | углев. | ККАЛ |
|---|--|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|
| ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор) | | | | | | |
| сб 2013 Фрукты свежие (яблоки) | 120 | | 0,48 | 0,48 | 11,76 | 56 |
| ттк 2016 Яйцо под соусом "Переменка" | 48/10 | | 6,4 | 11,3 | 0,8 | 130 |
| ттк 2019 Ассорти овощное (огурцы, помидоры свежие, масло растит.) | 40/40/5 | | 0,9 | 5,15 | 2,85 | 62 |
| 10/2001 Салат из моркови с яблоками | 100 | | 0,99 | 10,14 | 8,80 | 132 |
| ттк 2013 Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами | 100 | | 1,29 | 10,1 | 3,61 | 111 |
| | сред. | | 2,01 | 7,43 | 5,56 | 98 |
| 1-ые БЛЮДА | | | | | | |
| 103/2015 Суп картофельный с вермишелью, с куриными грудками | 250/10 | | 4,61 | 4,5 | 21,1 | 144 |
| ВТОРЫЕ БЛЮДА | | | | | | |
| ттк 2022 Котлеты "Аппетитные" мясо-куриные с соусом томатным | 80/20 | | 11,8 | 13,6 | 7,91 | 200 |
| ттк 2021 Гуляш из филе грудок индейки | 45/45 | | 9 | 11,3 | 1,9 | 146 |
| ттк 2021 Рыба (филе) запечённая | 75 | | 17,3 | 9,9 | 3,3 | 171 |
| ттк 2022 Нагетсы куриные с соусом томатным | 5шт/80/20 | | 16,6 | 20,7 | 4,3 | 266 |
| | сред. | | 13,68 | 13,88 | 4,35 | 196 |
| ттк 2022 Плов с говядиной | 40/150 | | 11,6 | 14,6 | 40,1 | 341 |
| ттк 2019 Рыбный киш | 150 | | 21,5 | 26,7 | 30,5 | 450 |
| | сред. | | 16,55 | 20,65 | 35,30 | 396 |
| ГАРНИРЫ | | | | | | |
| ттк 2016 Картофель запечённый (с паприкой) | 150 | | 3,5 | 8,2 | 28,4 | 202 |
| 302/2015 Каша гречневая рассыпчатая | 180 | | 7,95 | 6,5 | 50,3 | 291 |
| ттк 2020 Овощная смесь (Европейская) отварная | 80 | | 3,12 | 2,88 | 7,04 | 64 |
| | сред. | | 4,86 | 5,86 | 28,58 | 186 |
| НАПИТКИ | | | | | | |
| ттк 2021 Чай черный пакетированный с сахаром | 200/8 | | | | 8 | 32 |
| ттк 2021 Компот из свежих плодов (яблоки) | 200 | | 0,08 | 0,1 | 11,9 | 49 |
| | сред. | | 0,04 | 0,04 | 9,95 | 41 |
| Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с | 15/15 | | 1,89 | 0,3 | 14,13 | 68 |
| | Итого с самост.бл юдом- | 73,00 | | | | |
| | Итого- | 73,00 | | | | |

Директор

Калькулятор

Зав. производством



Школа / гимназия / лицей №

7 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

СРЕДА

| | | | | | |
|-----------------------------|-------|-------|-------|--------|-----|
| КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 100 г | 100 | 2,333 | 3,095 | 14,681 | 96 |
| ЧАЙ С САХАРОМ 200/8 г | 200/8 | 0,021 | 0,005 | 7,989 | 32 |
| ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ 10 г | 10 | 0,500 | 0,100 | 4,500 | 22 |
| Итого: | 8,30 | 2,854 | 3,2 | 27,17 | 150 |

Директор

Калькулятор

Зав. производством

