

# Меню

23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПЯТНИЦА

### ПЯТНИЦА

Горячее бесплатное питание ~~младшие~~

Салат из белокачанной капусты	60	0,93	3,05	5,64	54
Гуляш из индейки	45/45	9,03	8,6	8,20	147
Пюре картофельное	150	3,28	4,65	22,02	146
Чай с сахаром	200/8	0,02	0,01	7,99	32
Булочка сдобная "Американер с кунжутом"	1 шт/15	1,21	3,62	10,25	78
Хлеб ржано - пшеничный	20	1	0,2	9	44
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
<b>Итого:</b>	<b>563</b>	<b>62,10</b>	<b>16,99</b>	<b>20,29</b>	<b>548</b>



Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

☎ 8(800)234-33-88

🌐 poelidovolen.ru



# Меню

23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

ПЯТНИЦА

Наименование блюда	выход	стоимост	белки	жиры	углев.	ККАЛ
<b>ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ или 1-ое БЛЮДО (на выбор)</b>						
с6.2013 Десерт фруктовый (яблоки)	80		0,32	0,32	7,8	38
71/2015 Овощи натуральные свежие (помидоры)	80		0,88	0,2	3,04	19
53/2013 Салат "Витаминный" (капуста б/коч., морковь, яблоки, сахар, м/растит.)	100		1,21	5,2	10,9	96
ТТК 2015 Салат из моркови (морковь, сахар, масло растит.)	100		1,05	10,1	15,6	158
	<b>сред.</b>		<b>0,87</b>	<b>3,94</b>	<b>9,34</b>	<b>78</b>
<b>1-ые БЛЮДА</b>						
97/2015 Суп картофельный	250		2,52	3,0	19,9	117
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>						
ТТК 2021 Рыба (филе) запеченая с сыром, соусом Переменка	70/5/5		17,5	10,6	2,7	175
ТТК 2021 Котлеты "Школьные" с соусом томатным	80/20		11,5	11,23	8,52	178
ТТК 2021 Шашлычок из куриных грудок (на шампуре) с соусом Переменка	80/10		13,8	17,9	1,40	221
243/2015 Сосиски отварные	2шт/100		10,4	20,1	0,8	226
ТТК 2021 Гуляш из филе грудок индейки	50/50		10	12,6	2,1111	162
	<b>сред.</b>		<b>12,63</b>	<b>14,48</b>	<b>3,11</b>	<b>192</b>
438/2004 Азу с говядиной	50/150		17,2	21,0	19	334
ТТК 2017 Сырники "Классические" со сгущенным молоком	4шт/140/30		37,4	11,3	45,13	438
	<b>сред.</b>		<b>27,30</b>	<b>16,15</b>	<b>32,07</b>	<b>386,0</b>
<b>ГАРНИРЫ</b>						
312/2015 Пюре картофельное	180		3,94	5,6	26,46	175
303/2015 Каша гречневая вязкая	180		4,2	5,6	26,41	173
139/2015 Капуста тушеная	180		4,21	7,4	18	159
	<b>сред.</b>		<b>4,12</b>	<b>6,20</b>	<b>23,62</b>	<b>169</b>
<b>НАПИТКИ</b>						
ТТК 2021 Чай черный пакетированный с сахаром	200/8					32
349/2015 Компот из плодов сушеных (урюк)	200		1	0,1	30,56	128
	<b>сред.</b>		<b>0,50</b>	<b>0,04</b>	<b>19,28</b>	<b>80</b>
Хлеб ржано-пшеничный/ хлеб пшеничный 1с	20/15		1,89	0,3	14,13	75
		<b>Итого с</b>				
		<b>самост.бл</b>	<b>73,00</b>			
		<b>юдом-</b>				
		<b>Итого-</b>	<b>73,00</b>			

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством

8(800)234-33-88

poelidovolen.ru



# Меню

23 СЕНТЯБРЯ 2022 ГОДА

## ПЯТНИЦА

КАША ПШЁННАЯ ВЯЗКАЯ 140 г	140	3,943	4,673	22,616	148	
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	4,464	4,778	35,105	202

Директор  
Калькулятор  
Зав. производством



8(800)234-33-83

poelidovolen.ru

