

Согласовано

Утверждено

Директор государственного бюджетного общеобразовательного

Учреждения № 692

Генеральным директором ООО "Альфа-Провиант"

№ 01 от 01.09.2024г. *В.Семидур* *В.В.Иванова С.Г.*

" " " 2024г.

Иванова С.Г.



**Ассортимент блюда**  
**Меню свободного выбора**

(Дополнительное питание, на возмездной основе)

«01» сентября 2024 г



№ п/п	№ ТК	Наименование блюда	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
<b>КАШИ МОЛОЧНЫЕ</b>								
1	ТК-54-20к	<b>Каша жидкая молочная гречневая</b> (Молоко, Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	5,33	4,35	19,95	140,48
2	ТК-119	<b>Каша вязкая молочная из риса и пшена</b> (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	5,25	6,71	30,9	204
3	ТК-54-2к	<b>Каша вязкая молочная кукурузная</b> (Кукурузная крупа, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	5,4	6,9	33	215,85
4	ТК-116	<b>Каша вязкая молочная пшенная</b> (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	6,09	7,04	31,14	211,5
5	ТК-120	<b>Каша вязкая молочная пшенная с тыквой</b> (Тыква, Пшено, Молоко, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	6,54	7,25	32,1	219
6	ТК-117	<b>Каша вязкая молочная рисовая</b> (Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	4,31	6,33	31,22	199,5
7	ТК-116	<b>Каша вязкая молочная пшеничная</b> (Пшеничка, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	5,93	6,29	31,85	207



8	ТК-54-22ж	<b>Каша жидкая молочная овсяная</b> (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	<b>35-</b>	5,1	5,63	18,53	144,45
	<b>САЛАТЫ</b>							
9	ТТК-48,02	<b>Салат «Школьный»</b> (Свежая, сыр, чеснок, соль, соус «Школьный»)	100	<b>35-</b>	4,7	19,5	7,0	224,0
	ТК-11	<b>Салат из квашеной капусты</b> (Капуста квашеная, лук репчатый, сахарный песок, масло растительное)	100	<b>30-</b>	1,5	5	7,67	86,67
11	ТТК-705,01	<b>Салат «Школьный Цезарь»</b> (Филе цыпленка-бройлера, помидоры свежие, капуста пекинская, тренки пшеничные (батон), яйцо, соус «Школьный»)	120	<b>85-</b>	12,6	14,16	9,48	213,96
	ТТК-23,08	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b> (Огурцы свежие, помидоры свежие, лук репчатый, масло растительное, соль)	100	<b>35-</b>	1,0	5,2	2,5	61,0
13	ТТК-21	<b>Салат «Весна»</b> (Капуста пекинская, редис, огурцы свежие, лук зеленый, масло растительное, соль)	100	<b>35-</b>	1,05	5,15	2,54	60,71
14	ТТК-51,08	<b>Винегрет овощной</b> (Картофель очищенный, свежая очищенная, морковь очищенная, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, соль)	100	<b>40-</b>	2,1	5,3	14,15	112,7
15	ТК-54-7з	<b>Салат из белокочанной капусты</b> (Капуста б/к свежая, лук репчатый, морковь очищенная, лимонная кислота, сахарный песок, масло растительное, соль)	100	<b>35-</b>	2,67	10,17	10,33	142,83
16	ТТК-714,1	<b>Салат «Столичный»</b> (Филе цыпленка-бройлера, картофель очищенный, огурцы соленые, яйцо, горошек зеленый консервированный, соус «Школьный», соль, морковь очищенная)	100	<b>80-</b>	5,4	4,5	4,6	80,8
17	ТТК-743	<b>Салат Оливье (с ветчиной)</b> (Ветчина, картофель очищенный, огурцы соленые, морковь очищенная, яйцо, горошек зеленый консервированный, соус «Школьный», петрушка свежая, соль)	100	<b>80-</b>	3,44	9,33	3,61	112,78
18	ТТК-35,01	<b>Салат «Вкус»</b> (Капуста пекинская, огурцы свежие, соус «Школьный», соль, кукуруза консервированная)	100	<b>35-</b>	1,6	5,1	6,9	80,0
19	ТТК-17	<b>Салат «Шубка»</b> (Свежая очищенная, сельдь - филе, лук репчатый, картофель очищенный, соус «Школьный», морковь очищенная)	120	<b>55-</b>	8,07	6,44	11,78	137,67



20	ТТК-52,03	<b>Винегрет с зеленым горошком и с сельдью</b> (Картофель очищенный, свекла очищенная, морковь очищенная, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное, сельдь – филе, соль, горошек зеленый консервированный)	100	<b>55-</b>	11,9	13	26,3	179,2	
21	ТТК-610	<b>Рыба под маринадом</b> (Рыба филе, мука пшеничная в/с, масло растительное, морковь очищенная, лук репчатый, томат – паста, лимонная кислота, сахарный песок, соль, лавровый лист)	50/60	<b>90-</b>	9,95	9,64	6,49	152,95	
22	ТК-59	<b>Сельдь с картофелем и маслом</b> (Сельдь-филе, масло растительное, картофель очищенный)	40/80	<b>55-</b>	8,11	20,8	9,94	259,43	
23	ТТК-35,04	<b>Салат «Крабовый»</b> (Капуста пекинская, огурцы свежие, соус «Школьный», соль, кукуруза консервированная, крабовые палочки)	120	<b>50-</b>	3	9	6	117	
24	ТТК-23,06	<b>Микс из свежих овощей</b> <b>Подается в индивидуальной упаковке</b> (Морковь очищенная, огурцы свежие, капуста пекинская, помидоры свежие)	120	<b>55-</b>	1,34	0,19	4,41	25,5	
25	ТТК-714,01	<b>Салат рыбный с маслом растительным</b> (Рыба филе, картофель очищенный, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, масло растительное, петрушка свежая, соль)	100	<b>45-</b>	11	15,4	16,7	249,4	
26	ТТК-714,02	<b>Салат рыбный с соусом «Школьный»</b> (Рыба филе, картофель очищенный, горошек зеленый консервированный, лук репчатый, соус «Школьный», петрушка свежая, соль)	100	<b>45-</b>	11,4	12	17,2	222,4	
<b>БУТЕРБРОДЫ</b>									
27	ТТК-5	<b>Бутерброд с колбасой п/к</b> (Батон, колбаса п/к, огурцы свежие)	20/20/ 10	<b>35-</b>	4,3	10,6	10,5	119,3	
28	ТТК-3,03	<b>Бутерброд с сыром</b> (Батон, сыр)	25/20	<b>35-</b>	4,5	4,5	7,4	88,0	
29	ТТК-7,01	<b>Бутерброд с форелью слабой соли</b> (Батон, масло сливочное 82,5%, форель с/с, лимон)	25/5/25 /5	<b>95-</b>	5,8	2,0	9,8	80,0	
30	ТТК-2,02	<b>Сэндвич с запечённым куриным филе</b> (в индивидуальной упаковке) (Капуста пекинская, огурцы соленые, соус «школьный», сыр, филе цыпленка-бройлера, хлеб тостовый, яйцо)	125	<b>90-</b>	14,8	13,9	24,5	283,5	



31	ТТК-2	<b>Сэндвич с ветчиной</b> (в индивидуальной упаковке) (Сыр, ветчина, пекинская капуста, соус «Школьный», хлеб тостовый)	125	<b>90-</b>	14,8	13,9	24,5	283,5
32	ТТК-2,03	<b>Сэндвич с форелью слабой соли</b> (в индивидуальной упаковке) (Сыр творожный, форель с/с, пекинская капуста, хлеб тостовый)	120	<b>150-</b>	15,6	16,4	23	292
33	ТТК-67,07	<b>Круассан (в индивидуальной упаковке)</b> (Круассан)	45	<b>40-</b>	3,3	1,5	16,5	95
34	ТТК-67,08	<b>Френч-дог</b> (Хлеб тостовый, сосиски молочные, масло сливочное 82,5%, огуры соленые, сыр, соус «Школьный»)	80	<b>70-</b>	7,36	25,69	8,57	294,91
35	ТТК-67,04	<b>Круассан с форелью слабой соли (в индивидуальной упаковке)</b> (Круассан, сыр творожный, форель с/с, капуста пекинская)	110	<b>150-</b>	9,9	3,3	27,5	179,3
36	ТТК-67,04	<b>Круассан с куриным филе (в индивидуальной упаковке)</b> (Круассан, сыр творожный, филе пылленка-бройлера, помидоры свежие, огуры свежие, капуста пекинская)	130	<b>120-</b>	13	19,7	33,8	362,4
37	ТТК-67,05	<b>Круассан с ветчиной и сыром (в индивидуальной упаковке)</b> (Круассан, сыр творожный, ветчина, сыр, огуры соленые, капуста пекинская)	130	<b>130-</b>	14,4	24	18	354

**БУРГЕРЫ**

38	ТТК-67,01	<b>Бургер «Перемена» с котлетой из говядины</b> (Булочка пекарня, котлета из говядины, огуры свежие, соус «Школьный»)	70/50	<b>95-</b>	10,88	17,39	28,34	332,96
39	ТТК-67,01	<b>Бургер «Перемена» с котлетой куриной</b> (Булочка пекарня, котлета куриная, огуры свежие, соус «Школьный»)	70/50	<b>95-</b>	6,71	10,71	28,52	257,5

**ПЕРВЫЕ БЛЮДА**

40	ТТК-946	<b>Уха по-фински с форелью</b> (Форель, картофель очищенный, лук репчатый, морковь очищенная, лавровый лист, молоко, мука пшеничная в/с, соль, масло сливочное 82,5%, петрушка свежая)	200	<b>85-</b>	3,81	4,16	15,36	133,6
----	---------	---	-----	------------	------	------	-------	-------

**СУП ИЗ ОСНОВНОГО МЕНЮ (подается с хлебом)**

41	ТТК-106	<b>Солынка мясная со сметаной</b> (Говядина, свинина, лук репчатый, огуры соленые, картофель очищенный, томат-паста, масло растительное, соль, сметана)	200/10	<b>40-</b>	7,46	7,8	8,16	149,1
----	---------	--	--------	------------	------	-----	------	-------



42	ТТК-106,01	<b>Соянка рыбная</b> (Рыба филе с/м, отурцы соленые, лук репчатый, картофель очищенный, томат-паста, масло растительное, соль)	200	<b>40-</b>	5,6	7,2	6,4	112,8
43	ТК-54-7с	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями и куринными фрикадельками</b> (Картофель очищенный, вермишель, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист, соль, куринные фрикадельки)	200/40	<b>40-</b>	7,62	3,96	23,32	159,4
44	ТК-58	<b>Борщ с капустой, картофелем и отварной говядиной</b> (Свекла очищенная, капуста б/к свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахарный песок, лимонная кислота, соль, петрушка свежая, говядина, сметана)	200/10	<b>40-</b>	4,44	6,61	10,3	120,94
45	ТК-58	<b>Борщ с квашеной капустой, картофелем и отварной говядиной</b> (Свекла очищенная, капуста квашеная, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, томат-паста, масло растительное, сахарный песок, лимонная кислота, соль, петрушка свежая, говядина, сметана)	200/10	<b>40-</b>	4,44	6,61	10,3	120,94
46	ТТК-54-1с	<b>Щи из свежей капусты со сметаной и отварной говядиной</b> (Капуста б/к свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, томат-паста, соль, лавровый лист, петрушка свежая, говядина, сметана)	200/10	<b>40-</b>	4,46	7,21	5,34	104,22
47	ТК-54-17с	<b>Суп из овощей с куринными фрикадельками</b> (Капуста б/к свежая, картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, горошек зелёный консервированный, масло растительное, соль, петрушка свежая, куринные фрикадельки)	200/40	<b>40-</b>	6,52	5,52	13,28	128,6
48	ТТК-119	<b>Суп картофельный с бобовыми и гречками</b> (Картофель очищенный, горох пшфованный, лук репчатый, морковь очищенная, масло растительное, соль, петрушка свежая, лавровый лист, гречки пшеничные (батон))	200/10	<b>40-</b>	6,36	3,76	22,49	149,62
49	ТТК-110,01	<b>Суп-пюре из тыквы с гречками</b> (Картофель очищенный, лук репчатый, тыква, морковь очищенная, молоко, масло растительное, соль, гречки пшеничные (батон))	200/10	<b>40-</b>	4,52	4,89	21,07	146,56



50	ТТК-110	<b>Суп-пюре из разных овощей с гренками</b> (Картофель очищенный, лук репчатый, капуста б/к свежая, морковь очищенная, молоко, масло растительное, соль, гренки пшеничные (батон))	200/10	<b>40-</b>	3,16	3,76	14,62	75,38	
51	ТТК-60,04	<b>Суп-бульон «Детский» с вермишелью и яйцом</b> (Цыпленок бройлер, лук репчатый, морковь очищенная, соль, масло растительное, яйцо, вермишель)	200	<b>40-</b>	5,62	5,34	10,3	112,25	
52	ТК-54-3с	<b>Рассольник Ленинградский с отварной говядиной</b> (Говядина, картофель очищенный, рис, морковь очищенная, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, сметана, лавровый лист, соль)	200/10	<b>40-</b>	4,76	7,43	13,28	138,8	
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>									
<b>РЫБНЫЕ БЛЮДА:</b>									
53	ТТК-233	<b>Рыба запечённая</b> (Рыба филе с/м, мука пшеничная в/с, соль, масло растительное)	80	<b>105-</b>	9,76	6,88	3,52	115,04	
54	ТТК-157,01	<b>Рыба припущенная с соусом Польским</b> (Рыба филе с/м, лук репчатый, яйцо, масло сливочное 82,5%, петрушка свежая, соль, лимонная кислота, мука пшеничная в/с)	50/30	<b>95-</b>	6,8	6,31	0,53	86,13	
55	ТТК-237	<b>Рыба, запеченная под сырной шапкой</b> (Рыба филе с/м, мука пшеничная в/с, масло растительное, соус «Школьный», соль, лук репчатый, морковь очищенная, сыр)	50/30	<b>105-</b>	3,62	3,45	3,97	62,19	
56	ТТК-237,01	<b>Форель, запеченная под сырной шапкой</b> (Форель, лук репчатый, морковь очищенная, масло растительное, мука пшеничная в/с, сыр, соус «Школьный», соль)	50/20	<b>130-</b>	10,9	10,1	2,9	118,55	
57	ТТК-233,03	<b>Стейк из форели</b> (Форель, масло растительное, соль)	70	<b>160-</b>	14,1	8,6	2,5	143,5	
58	ТТК-1069,03	<b>Котлеты рыбные любительские</b> (Рыба филе с/м, морковь очищенная, батон, лук репчатый, яйцо, масло растительное, соль)	70	<b>60-</b>	6,51	6,23	2,1	93,03	
59	ТТК-161	<b>Котлеты рыбные</b> (Рыба филе с/м, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль)	70	<b>60-</b>	8,04	9,24	11,98	163,21	



60	ТТК-820	<b>Рыба запеченная «Золотая рыбка»</b> (Рыба филе с/м, картофель очищенный, масло растительное, мука пшеничная в/с, лук репчатый, петрушка свежая, соль, лавровый лист, сыр)	200	<b>120-</b>	8,75	9,96	16,1	189,02
----	---------	---	-----	-------------	------	------	------	--------

**БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ:**

		<b>Куриное филе, запечённое под сырной шапкой</b> (Филе цыпленка-бройлера, лук репчатый, масло растительное, сыр, соус «Школьный», помидоры свежие, соль)	80	<b>105-</b>	15,05	1,75	1,73	85,86
61	ТТК-725,02							
		<b>Свинина, запеченная под сырной шапкой</b> (Свинина, лук репчатый, масло растительное, сыр, соус «Школьный», помидоры свежие, соль)	80	<b>105-</b>	8,0	10,56	13,68	181,76
62	ТТК-725,01							
		<b>Шницель куриный в белой панировке</b> (Филе цыпленка-бройлера, батон, яйцо, масло растительное, соль)	100	<b>105-</b>	13,9	14,3	2,8	194,2
63	ТТК-459							
		<b>Котлеты, рубленные из птицы «Пожарская» в фигурной панировке</b> (Филе цыпленка-бройлера, батон, масло растительное, соль)	80	<b>85-</b>	19,09	21,33	15,36	364,48
64	ТТК-314,02							
		<b>Чахохбили</b> (Бедро цыпленка-бройлера, масло растительное, лук репчатый, перец сладкий, морковь очищенная, помидоры свежие, томатная паста, чеснок, сахарный песок, соль)	120	<b>85-</b>	4,68	4,56	3,84	75,0
65	ТТК-505							
		<b>Бефстроганов из говядины</b> (Говядина, сметана, мука пшеничная в/с, соль, лук репчатый, масло растительное)	80/50	<b>110-</b>	15	16,5	6,1	233,4
66	ТТК-294							
		<b>Котлеты особые</b> (Говядина, свинина, батон, сухари панировочные, масло сливочное 82,5%, соль)	70	<b>80-</b>	10,5	13,86	8,26	200,2
67	ТК-273							
		<b>Котлеты рубленые из птицы</b> (Филе цыпленка-бройлера, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль)	70	<b>80-</b>	6,94	2,87	11,82	100,9
68	ТТК-294							
		<b>Котлеты рубленые из индейки</b> (Мясо индейки (филе), батон, сухари панировочные, соль, масло растительное)	70	<b>80-</b>	8,26	7,7	10,5	169,54
69	ТТК-3 141							
		<b>Шницель куриный «по-столичному» в фигурной панировке</b> (Филе цыпленка-бройлера, батон, яйцо, молоко, масло растительное, соль)	100	<b>105-</b>	9,74	8,8	13,03	170,3
70	ТТК-459,1							



71	ТК-283	<b>Тэфтели с томатным соусом</b> (Говядина, батон, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная в/с, томат-паста, морковь очищенная, масло сливочное 82,5%, сахарный песок, петрушка свежая, лавровый лист, соль)	80/20	<b>75-</b>	12,15	14,27	10,52	219,64
72	ТК-304	<b>Тэфтели мясные «Ежики» с соусом томатным</b> (Говядина, рис, лук репчатый, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная в/с, соль, томат-паста, морковь очищенная, сахарный песок, петрушка свежая, лавровый лист)	80/20	<b>75-</b>	12,95	14,27	10,79	223,64
73	ТТК-512,02	<b>Шашлык куриный</b> (Филе цыпленка-бройлера, масло растительное, соль, лук репчатый)	80	<b>105-</b>	16,25	22,15	0,17	267,54
74	ТТК-311,02	<b>Плов с индейкой</b> (Мясо индейки (филе), масло растительное, лук репчатый, морковь очищенная, рис, соль)	150	<b>85-</b>	7,73	12,53	20,93	227,33
75	ТТК-259,05	<b>Азу из говядины</b> (Говядина, картофель очищенный, лавровый лист, лук репчатый, масло растительное, огурцы соленые, соль, томат-паста)	150	<b>95-</b>	9,45	6	15,3	154,5
76	ТТК-262,02	<b>Бигус с сосисками</b> (Капуста б/к свежая, лук репчатый, масло растительное, морковь очищенная, соль, сосиски молочные, томат-паста)	150	<b>75-</b>	6,83	4,72	9,43	120,22
77	ТТК-54-9м	<b>Жаркое по-домашнему</b> (Говядина, картофель очищенный, лавровый лист, лук репчатый, морковь очищенная, масло растительное, соль, томат-паста)	150	<b>105-</b>	8,1	10,35	18,38	199,05
78	ТТК-254,01	<b>Сосиски отварные или запеченные</b>	50	<b>60-</b>	5,6	12,2	0,2	133,0
79	ТТК-209,1	<b>Макаронны отварные с соусом «Болоньезе» и сыром</b> (Макаронны, говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная в/с, морковь очищенная, соль, сыр)	170/5	<b>85-</b>	11,03	14,22	21,76	259,15
80	ТТК-54-1г	<b>Паста Карбонара « по-школьному»</b> (Макаронны, ветчина, молоко, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная в/с, соль, сыр)	150	<b>85-</b>	10	12,2	28,3	263
81	ТТК-1236	<b>Лазанья</b> (Мука пшеничная в/с, яйцо, масло сливочное 82,5%, свинина, говядина, лук репчатый, морковь очищенная, томат-паста, сыр, соль, петрушка свежая, чеснок, масло растительное, молоко)	150	<b>105-</b>	7,55	10,76	40,76	272,39



82	ТТК-326	<b>Паэвья с курицей и свежими овощами</b> (Филе цыпленка-бройлера, рис, лук репчатый, морковь очищенная, перец сладкий, помидоры свежие, куркума молотая, фасоль стручковая, масло растительное, чеснок, соль, петрушка свежая, дылията бройлер, кукуруза консервированная, огурцы свежие)	250	<b>120-</b>	22	8	24	288	
83	ТТК-314,02	<b>Наггетсы куриные (6 шт*20 гр)</b> (Филе цыпленка-бройлера, батон, сухари панировочные, масло растительное, соль)	120	<b>90-</b>	29,52	16,32	10,56	304,8	
84	ТТК-280,01	<b>Рулет мясной с луком и яйцом</b> (Свинина, батон, лук репчатый, яйцо, сухари панировочные, масло растительное, соль)	80	<b>95-</b>	9,42	7,38	16,44	169,87	
85	ТТК-261,02	<b>Печень тушеная в сметанном соусе</b> (Печень говяжья, морковь очищенная, лук репчатый, сметана, масло растительное, соль, мука пшеничная в/с)	100	<b>88-</b>	10,5	14	8,67	202,67	
86	ТТК-290,06	<b>Печеночный торт</b> (Печень говяжья, масло растительное, соль, морковь очищенная, лук репчатый, мука пшеничная в/с, соус «Школьный», яйцо)	120	<b>88-</b>	15,71	15	10,94	241,76	
87	ТТК-724	<b>Гуляш из свинины</b> (Свинина, лук репчатый, морковь очищенная, масло растительное, томатная паста, соль)	100	<b>98-</b>	11,9	8,9	7,2	156,5	
88	ТТК-304	<b>Голубцы со сметаной</b> (Капуста б/к, говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, соль, сметана)	150/30	<b>98-</b>	14,53	15,75	9,41	236,89	
<b>СЕЗОННЫЕ ОВОЩНЫЕ БЛЮДА (до 10.10.2024)</b>									
<b>Овощной микс</b>									
89	ТТК-143,02	(Кабачки свежие, морковь очищенная, лук репчатый, масло растительное, лавровый лист, масло сливочное 82,5%, соль, чеснок, помидоры свежие, петрушка свежая)	150	<b>70-</b>	2,41	14,99	11,73	193,64	
90	ТТК-154	<b>Оладьи из кабачков со сметаной</b> (Кабачки свежие, масло растительное, яйцо, мука пшеничная в/с, соль, петрушка свежая, сметана)	100/30	<b>80-</b>	5,48	14,2	30,88	273	
91	ТТК-303,01	<b>Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной</b> (Перец сладкий, говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 82,5%, сметана, соль)	150/30	<b>130-</b>	15,93	19,81	14,07	298,52	
92	ТТК-496	<b>Кабачки жареные со сметаной</b> (Кабачки свежие, масло сливочное 82,5%, мука пшеничная в/с, соль, сметана)	100/20	<b>70-</b>	2,62	12,8	16,82	185	



93	ТТК-303	<b>Кабачки, фаршированные мясом и рисом со сметаной</b> (Кабачки свежие, говядина, рис, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 82,5%, сметана, соль)	150/30	<b>130-</b>	15,32	19,96	13,76	296,97	
<b>ГАРНИРЫ</b>									
94	ТТК-133,02	<b>Картофель тушеный с овощами</b> (Картофель очищенный, морковь очищенная, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль, лавровый лист)	150	<b>35-</b>	5,82	6,45	13	133,35	
95	ТК-54-11г	<b>Картофельное пюре</b> (Картофель очищенный, молоко, масло сливочное 82,5%, соль)	150	<b>35-</b>	3,2	5,2	19,8	139,4	
96	ТТК-123	<b>Картофель запеченный из отварного</b> (Картофель очищенный, масло растительное, соль)	150	<b>50-</b>	2,4	5,8	19,0	137,8	
97	ТТК-145,03	<b>Драники со сметаной</b> (Картофель очищенный, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль, яйцо, сметана)	100/30	<b>60-</b>	4,22	15,5	24,01	279,16	
98	ТТК-143,03	<b>Картофельные котлеты с сыром, луком, морковью и сметаной</b> (Картофель очищенный, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное 82,5%, морковь очищенная, мука пшеничная в/с, сметана, сухари панировочные, сыр, соль, яйцо)	150/20	<b>75-</b>	5,7	11,25	34,47	250,27	
99	ТТК-98,02	<b>Капуста, запеченная с соусом «Школьный»</b> (Капуста б/к свежая, соль, соус «Школьный», масло растительное)	150	<b>50-</b>	3,75	15	7,35	179,85	
100	ТТК-98	<b>Капуста квашеная тушеная</b> (Капуста квашеная, масло растительное, морковь очищенная, лук репчатый, томат-паста, мука пшеничная в/с, сахарный песок, соль, лавровый лист)	150	<b>50-</b>	3,26	6,17	8,69	108	
101	ТК-54-1г	<b>Макаронны отварные</b> (Макаронны, масло сливочное 82,5%, соль)	150	<b>25-</b>	5,4	4,9	32,8	196,8	
102	ТК-54-1г	<b>Макаронны отварные с сыром</b> (Макаронны, масло сливочное 82,5%, соль, сыр)	150/20	<b>55-</b>	10,07	10,77	32,8	268,47	
103	ТК-54-6г	<b>Рис отварной</b> (Рис, соль, масло сливочное 82,5%)	150	<b>30-</b>	3,7	4,8	36,5	203,5	
104	ТТК-325,12	<b>Булгур с овощами</b> (Булгур, соль, масло сливочное 82,5%, морковь очищенная, лук репчатый, перец сладкий, петрушка свежая)	150	<b>40-</b>	4,2	8,4	28,3	205,6	
105	ТК-54-4г	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> (Гречневая крупа, соль, масло сливочное 82,5%)	150	<b>30-</b>	8,3	6,3	36	233,7	



106	ТТК-137	<b>Рагу из овощей в томатном соусе</b> (Капуста б/к свежая, картофель очищенный, масло сливочное 82,5%, масло растительное, морковь очищенная, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная в/с, петрушка свежая, сахарный песок, соль)	150	<b>50-</b>	2,31	6,81	14,36	128,5	
107	ТТК-207	<b>Плов Бухарский</b> (Изюм, лук репчатый, масло растительное, морковь очищенная, рис, соль)	150	<b>50-</b>	3,1	10,2	48,5	300,5	
108	ТТК-798	<b>Дополнительный гарнир в ассортименте</b> (Кукуруза консервированная, горошек зеленый консервированный)	30	<b>10-</b>	0,7	0,1	3,4	17,4	
<b>БЛЮДА ИЗ ЯИЦ</b>									
109	ТТК-216,01	<b>Омлет с сыром и зеленью</b> (Яйцо, молоко, масло сливочное 82,5%, петрушка свежая, соль, сыр, масло растительное)	150	<b>75-</b>	10,76	18,71	9,53	324,71	
110	ТТК-54-10	<b>Омлет с ветчиной и сыром</b> (Яйцо, молоко, соль, ветчина, сыр, масло растительное)	150	<b>75-</b>	13,5	14,42	18,9	259,38	
Для предотвращения размножения патогенных микроорганизмов готовые блюда должны быть реализованы <u>не позднее 2 часов с момента изготовления</u> (СанПиН 2.3/2.4.3590-20 п.8.1.2.8.)									
<b>БЛЮДА ИЗ ТЕСТА</b>									
111	ТТК-679,1	<b>Блинчики с ветчиной, сыром и соусом «Школьный»</b> (2 шт*70 гр) (Мука пшеничная в/с, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, ветчина, сыр, соус «школьный»)	140	<b>60-</b>	11,6	13,4	32,2	294,6	
112	ТТК-680	<b>Блинчик с форелью слабой соли</b> (Мука пшеничная в/с, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, форель с/с, сыр творожный, огурцы свежие)	120/10	<b>130-</b>	12,08	12,72	28,45	265,02	
113	ТТК-448	<b>Блинчики с капустой</b> (2 шт*70 гр) (Мука пшеничная в/с, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, капуста б/к свежая)	140	<b>55-</b>	8,5	10,8	59,7	377	
114	ТТК-448	<b>Блинчики с яблочным фаршем</b> (2 шт*70 гр) (Мука пшеничная в/с, молоко, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, яблоко свежее, масло сливочное 82,5%)	140	<b>55-</b>	7,97	13,57	49,0	350	
115	ТТК-447	<b>Блинчики с вареньем</b> (2 шт) (Мука пшеничная в/с, молоко, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, варенье)	100/15	<b>35-</b>	4,56	3,92	27,36	163,99	



116	ТТК-447	<b>Блинчики с молоком ступенным (2 шт)</b> (Мука пшеничная в/с, молоко, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, молоко ступенное)	100/15	<b>35-</b>	4,75	5,19	24,11	163,25
117	ТТК-447,02	<b>Шоколадные блины с какао (2 шт)</b> (Мука пшеничная в/с, яйцо, сахарный песок, соль, масло растительное, какао)	100	<b>35-</b>	3,24	10,93	19,91	185,33
118	ТТК-435	<b>Оладьи с молоком ступенным</b> (Мука пшеничная в/с, яйцо, молоко, дрожжи сухие, соль, сахарный песок, масло растительное, ступенное молоко)	100/20	<b>50-</b>	7,66	9,9	49,2	317,01
119	ТТК-176,01	<b>Морковный бисквит с фруктами</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, яйцо, яблоко свежее, морковь очищенная, масло растительное)	150	<b>65-</b>	6,89	7,92	31,05	223,04
120	ТТК-423,03	<b>Шарлотка творожная с яблоками</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, яйцо, яблоко свежее, творог, сметана)	150	<b>65-</b>	5,54	7,25	31,03	211,53
121	ТТК-423,04	<b>Шарлотка с яблоками</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, яйцо, яблоко свежее)	150	<b>65-</b>	3,8	3,5	16,8	124,3
122	ТТК-453	<b>Хачапури с сыром (Дрожжевое тесто)</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное 82,5%, яйцо, соль, дрожжи сухие, сыр, соус школьный, масло растительное)	80	<b>55-</b>	6,4	3,2	59,73	293,33
123	ТТК-451	<b>Пирожок печеный с капустой (Дрожжевое тесто)</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное 82,5%, яйцо, соль, дрожжи сухие, капуста б/к свежая, масло растительное)	60	<b>40-</b>	4,6	4	26,8	162,00
124	ТТК-451	<b>Пирожок печеный с яблоком (Дрожжевое тесто)</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное 82,5%, яйцо, дрожжи сухие, творог, яблоко свежее, масло растительное, соль)	60	<b>40-</b>	3,3	3,1	26,3	146,00
125	ТТК-441,03	<b>Ватрушка с творогом</b> (Мука пшеничная в/с, молоко, соль, сахарный песок, масло сливочное 82,5%, дрожжи сухие, яйцо, творог, сметана, ванилин, масло растительное)	100	<b>60-</b>	13,7	6,0	30,8	232,1
126	ТТК-451,03	<b>Сосиска в тесте (Дрожжевое тесто)</b> (Мука пшеничная в/с, сахарный песок, масло сливочное 82,5%, дрожжи сухие, яйцо, соль, сосиски молочные, масло растительное)	100	<b>70-</b>	8,6	8,7	32,7	243



## БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА

		<b>БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА</b>							
127	ТК-54-6т	<b>Сырники со стученным молоком</b> (Творог, манная крупа, мука пшеничная в/с, яйцо, сахарный песок, сметана, соль, масло сливочное 82,5%, ванилин, молоко стученное)	100/20	<b>95-</b>	19,86	7,43	29,67	265,07	
128	ТТК-54-1т	<b>Запеканка творожная с молоком стученным</b> (Творог, соль, манная крупа, сахарный песок, ванилин, яйцо, сухари панировочные, сметана, масло растительное, молоко стученное)	100/20	<b>95-</b>	10,86	10,1	32	262,34	
129	ТТК-54,02	<b>Запеканка творожная «Зебра» с молоком стученным</b> (Творог, соль, манная крупа, сахарный песок, ванилин, яйцо, сухари панировочные, сметана, какао, масло растительное, молоко стученное)	100/20	<b>95-</b>	11,62	14,88	13,98	236,36	
130	ТТК-224	<b>Запеканка творожная с тыквой и молоком стученным</b> (Творог, соль, манная крупа, сахарный песок, ванилин, яйцо, сухари панировочные, сметана, тыква, масло растительное, молоко стученное)	100/20	<b>95-</b>	10,2	10,82	37,41	287,81	
<b>НАПИТКИ</b>									
131	ТТК-430	<b>Чай с сахаром</b> (Чай, сахарный песок, вода питьевая)	200	<b>10-</b>	0,3	0,09	15,8	65,21	
132	ТТК-437	<b>Напиток из брусники</b> (Брусника, протёртая с сахаром, вода питьевая)	200	<b>30-</b>	0,14	0,06	20,0	81,06	
133	ТТК-437	<b>Напиток из клюквы</b> (Клюква, протёртая с сахаром, вода питьевая)	200	<b>30-</b>	0,12	0,05	25	100,93	
134	ТТК-443	<b>Сок в ассортименте яблочный/ персиковый/ мультифрукт (разливной)</b>	200	<b>30-</b>	1,0	0,2	20,6	88,2	
135	ТТК-401	<b>Компот из изюма</b> (Изюм, сахарный песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	<b>20-</b>	0,5	0,1	15	62,9	
136	ТТК-394,01	<b>Компот из свежих фруктов</b> (яблоко свежее, мандарины свежие, вода питьевая, лимонная кислота, сахарный песок)	200	<b>20-</b>	0,03	0,1	25,4	103,5	
<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНО</b>									
137	ТТК-393	<b>Лимон</b>	5	<b>5-</b>	0,0	0,0	0,2	0,8	
138	ТК-123	<b>Гренки пшеничные</b>	10	<b>5-</b>	1,24	0,16	7,61	36,82	
139	ТТК-904	<b>Хлеб</b>	20	<b>5-</b>	1,37	0,17	9,03	43,1	
140	ТТК-907	<b>Батон</b>	20	<b>7-</b>	1,1	0,59	7,9	41,5	



141	ТК-111	Сахар	15	5-	0	0	15,0	59,9	
142	ТТК-601	Сметана	10	3-	0,26	1,5	0,36	16,0	
143	ТТК-372, 373,54- 1соус, 54-3соус	Соус в ассортименте	50 20	6- 3-					
144	ТТК-877,1	Молоко сгущенное	30	20-	0,39	2,55	13,5	78,51	
145	ТТК-600	Варенье	30	20-	0	0	20,0	79,98	
<b>ФРУКТЫ/ФРУКТОВЫЕ БЛЮДА/ДЕСЕРТЫ</b>									
146	ТК-338	Яблоко	1шт.	24-	0,48	0,48	11,76	56,4	
147	ТТК-688	Мандарин	1шт.	25-	0,64	0,16	6,0	30,4	
148	ТК-338	Банан	1шт.	36-	2,7	0,9	37,8	172,8	
149	ТТК-23,07	Фруктовый микс Подается в индивидуальной упаковке (Бананы свежие, мандарины свежие, яблоко свежее, лимон)	125	70-	0,93	0,42	14,78	69,2	
150	ТТК-386,1	Яблоко, запеченное с вареньем (Яблоко свежее, варенье)	120	50-	0,58	0,51	26,31	111,43	
151	ТТК-386,2	Яблоко, запеченное с сахаром (Яблоко свежее, сахарный песок)	120	50-	0,58	0,51	26,31	111,43	
152	ТТК-23,02	Фрукты в сахарном сиропе Подается в индивидуальной упаковке (Яблоко свежее, мандарины свежие, апельсинны свежие, сахарный песок, ванилин, лимонная кислота, вода питьевая)	120	70-	0,72	0,36	27,6	116,52	
153	ТТК-362,02	Панна-котта (Молоко, персики консервированные, сахарный песок, агар-агар)	170	70-	3,7	3,6	31,1	171,6	



**Согласовано**

**Утверждено**

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 694

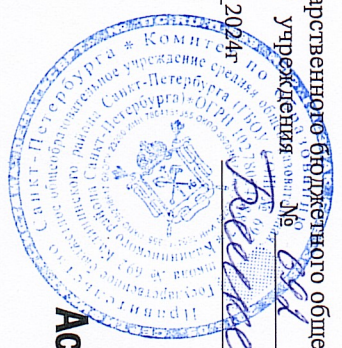
Генеральным директором ООО "Альфа-Провиант"

№ 01 от 01.09.2024г

*Великая Елена Владимировна*

" " " 2024г.

Иваненкова С.Г.



**Ассортимент блюд ООО Альфа-Провиант «Фабрика Кухня»  
Меню свободного выбора**

**(Дополнительное питание, на возмездной основе)**

«01» сентября 2024 г

№ п/п	№ ТК	Наименование блюд	Выход	Цена	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	ТТК-283,07	Фрикадельки мясные с соусом (10 штук)	80/20	90-	10,37	13,05	13,15	209,72
2	ТТК-283,14	Фрикадельки куриные с соусом (10 штук)	80/20	90-	10,52	4,4	11,84	128,8
3	ТТК-325,01	Фрикадельки из индейки с соусом (10 штук)	80/20	90-	11,46	7,45	8,32	145,93
4	ТТК-283,06	Вареники с творогом, маслом сливочным и сметаной	150/15	80-	15,99	8,7	45,39	315
5	ТТК-283,22	Пельмени «Классические» со сметаной	150/15	90-	10,22	11,25	27,62	252,6
6	ТТК-1069,01	Котлеты Особые	100	100-	10,85	7,77	16,35	178,73
7	ТТК-1069,04	Котлеты Домашние	100	100-	9,55	7,16	13,9	158,24
8	ТТК-1069,02	Котлеты рубленные из птицы	100	100-	11,6	10,8	17	211,6
9	ТТК-1069,11	Оладьи из курицы с ветчиной и сыром	100	110-	10,5	9,7	14,3	186,5



10	ТТК- 183,01	Котлеты Московские	100	<b>100-</b>	8,53	8,4	22,4	199,33
11	ТТК- 1069,1 4	Рыбные оладьи с крабовыми палочками	100	<b>110-</b>	17,1	7,7	7,2	166,5
12	ТТК- 100,01	Котлеты Здоровье	50	<b>45-</b>	6,85	5,95	11,7	127,75
13	ТТК- 103	Котлеты Школьные	50	<b>45-</b>	4,28	4,72	4,39	77,17
14	ТТК- 31,41	Котлеты рубленные из индейки	50	<b>45-</b>	5,9	5,5	7,5	121,1