

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО «Азбука»
ЧЕРНЯВИНА О.А.



МЕНЮ НА 20 — 24 ЯНВАРЯ 2025 ГОДА
СВОБОДНЫЙ ВЫБОР ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ

	цена.руб.	выход.гр.	белки	жиры	углеводы	энергет. ценн.,ккал.
ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА						
САЛАТ ГРЕЧЕСКИЙ	44,2	100.	4,42	15,56	2,92	173
САЛАТ ИЗ СВ. ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С ЗЕЛ	32,85	100	0,9	10,11	3,47	109
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	37,28	50/40/20	0,56	5	4,64	136
САЛАТ ИЗ КВАШ. КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЬЮ	23,73	150	2,4	7,61	12,5	131
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	8,22	100	1,3	9,4	10,2	127
САЛАТ ПОЛОНЫНСКИЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	26,36	100.	1,16	10,07	4,57	114
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	13,29	100	1,37	10,14	7,55	126
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ	36,31	100.	1,28	0,89	11,82	62
ПЕРВЫЕ БЛЮДА						
СОЛЯНКА ДОМАШНЯЯ СО СМЕТАНОИ С ЗЕЛЕИ	42,35	250/5	6,68	12,57	7,31	182
ВТОРЫЕ БЛЮДА						
ГОРБУША ЗАПЕЧ. С СЫРОМ	87,21	105.	24,34	35,49	2,34	427
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	88,81	50/50	14,75	13,14	3,3	191
КОТЛЕТЫ РУБ. ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ, ЗАПЕЧ. СОУС	80,6	105	15,90	16,20	11,48	256
ПИКША ЖАРЕНАЯ	73,88	100.	21,09	6,65	4,13	161
КОТЛЕТЫ ОСОБЫЕ	67,38	100.	15,41	13,81	11,64	235
ГОРБУША (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ	96,14	100.	24,69	8,20	0,45	175
ПОДЖАРКА ИЗ СВИНИНЫ	56,85	50/50	9,48	39,93	2,58	408
ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	61,89	50/150	17,36	15,19	18,35	285
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	55,93	50/150	26,96	8,96	37,35	340
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (БЕДРО)	43,58	100.	24,56	21,09	1,01	242
ПТИЦА ОТВАРНАЯ (ФИЛЕ)	74,45	100.	29,8	2,39	0,86	144
ПЕЧЕНЬ ЖАРЕНАЯ	81,58	100.	27,32	17,44	10,82	282
ШАШЛЫК ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	94,07	100.	34,43	11,59	7,45	271
ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ СО СМЕТАНОИ						
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ДЖЕМОМ	68,01	150/20	14,82	23,88	26,26	382
	58,04	100/20	21	9,42	18,36	280
ГАРНИР						
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ЗЕЛЕНЬЮ	54,43	180.	5,27	10,94	42,54	299
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ (МАКФА)	17,46	180	6,38	5,87	42,62	253
РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИ	28,63	180.	4,54	12,41	43,11	307
КАПУСТА СВ. ТУШЕНАЯ	22,01	180.	4,32	5,42	18,36	138
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	12,43	180	10,51	7,94	51,7	325
ТРЕТЬИ БЛЮДА						
СОК ФРУКТОВЫЙ	24,92	200	1,4	0,2	26,4	120
:						
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	4,47	50	3,8	0,4	24,3	119
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	2,04	30	2,25	0,45	12,9	63
:						
:						

ЗАВ.ПРОИЗВОДСТВОМ
ЭКОНОМИСТ ПО ЦЕНАМ

БОРЦОВА Е.Ю.
ЕГОРОВА И.И.