



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 10 Декабря 2020 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|---|-----------------|------------------|-------|----------|--------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |
| <u>Первые блюда</u> | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250 | 1.97 | 5.77 | 13.39 | 113.67 |
| <u>Вторые блюда</u> | | | | | |
| Филе куриное припущенное с зеленью | 70/1,5 | 27.3 | 27.6 | 1.06 | 357.06 |
| Биточки "Куручка Ряба" | 100 | 20.04 | 24.81 | 8.26 | 334 |
| Сосиски отварные (соус красный основной) | 100/2 шт./60 | 11 | 23.9 | 1.6 | 266 |
| <u>Гарниры</u> | | | | | |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 150 | 5.17 | 6.69 | 33.98 | 219.79 |
| Рис отварной | 150 | 3.81 | 6.11 | 38.61 | 228.69 |
| <u>Мучные изделия</u> | | | | | |
| Шарлотка с яблоками, сахарной пудрой | 105/0,5 | 6.85 | 8.87 | 62.25 | 352.85 |
| Перемяч печёный с мясом | 070 | 7.14 | 5.25 | 19.88 | 157.2 |
| <u>Напитки</u> | | | | | |
| Кофейный напиток | 190 | 0.76 | 0.38 | 14.6 | 58.57 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59.16 |
| <u>Хлеб</u> | | | | | |
| Батон | 020 | 1.6 | 0.56 | 11.37 | 57.75 |
| Хлеб целебный | 028 | 1.64 | 0.26 | 12.43 | 61.32 |
| <u>ИТОГО по меню:</u> | 78-70 | | | | |

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____