

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 04 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда						
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	11-09	2.13	5.69	20.17	131
Вторые блюда						
Биточки "Солнышко" (с зеленью укропа)	080/0,5	41-85	12.56	10.13	7.8	171
Поджарка из говядины (доп. гарнир: огурец солёный)	040/12/20	41-85	11.67	12.76	1.79	168.8
Филе куриное припущенное	075	41-85	19.44	18.06	1.34	245.36
Гарниры						
Каша гречневая вязкая	155	7-86	4.66	5.71	22.87	163.27
Макаронные изделия отварные	180	7-86	6.25	5.75	38.32	225
Мучные изделия						
Рогалик с творогом (с сах. пудрой)	075/0,5	11-99	7.78	6.71	31.98	221
Перемяч печёный с птицей	080	11-99	7.85	7.62	21.06	183
Напитки						
Чай с сахаром с лимоном	200/7	3-17	0.26	0.06	15.22	59
Хлеб						
Батон	020	0-92	1.51	0.52	10.43	53.33
Хлеб целебный	028	1-82	1.64	0.26	12.43	61.6

ИТОГО: 78-70

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____