

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 06 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Филе куриное с тушёными овощами (50/15/15)	080	15.36	23.25	3.68	282.77
Котлеты "Крепыш" (доп-но : огурец соленый)	080/15	14	15.64	12.25	245.8
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной доп-но : зеленый горошек консерв. отварной	070/5	14.24	13.1	1.55	184.85
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	190	5.83	7	28.61	203.77
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	6.69	33.98	219.79
Мучные изделия					
Беккен с капустой, яйцом	080	5.55	9.58	22.96	202.06
Сметанник	070	5.23	11.04	23.43	213.72
Напитки					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	175	0	0	29.69	112.75
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
Хлеб					
Хлеб белый	035	2.76	0.28	17.78	84.7
ИТОГО по меню:	81-85				

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

С.В.