

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 09 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп крестьянский (крупа пшеничная) со сметаной	250	2.03	5.27	10.6	99.22
Вторые блюда (мясо с гарниром)					
Азу по-татарски с зеленью	45/195/1	15.75	16.39	17.04	281.7
Вторые блюда					
Филе цыплят запечённое	065	16.5	20.01	0.73	246.19
Биточки рыбные (из сайды; доп. гарнир: капуста квашенная)	100/75	13.12	7.95	16.75	192.2
Гарниры					
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	51.69	325.71
Картофель запечённый (с зеленью)	180/1	5.49	20.03	44.75	389.97
Мучные изделия					
Пирожки печеные с мясом, рисом	075	13.6	9.39	33.36	275.41
Сметанник (с сах. пудрой)	95/3	70.95	149.84	317.95	2900.43
Напитки					
Напиток лимонный	205	0.13	0.01	15.77	63.01
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	43.8

ИТОГО по меню:**78-70**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____