

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 18 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b><u>Первые блюда</u></b>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<b><u>Вторые блюда</u></b>					
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами (с зеленью)	110/0,8	11.36	5.38	9.08	130.59
Тефтели из говядины (1 вариант)	090	12.56	15.5	13.44	244.66
Филе куриное припущенное (с зеленью)	060/1	16.9	17	1.19	222.37
<b><u>Гарниры</u></b>					
Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.53	22.58	160.87
Макаронные изделия отварные	190	6.73	6.19	44.95	266.8
<b><u>Мучные изделия</u></b>					
Пермяч печёный с мясом птицы	075	7.74	7.6	21.46	186.25
Рогалик с вареным сгущенным молоком	090	8.72	11.4	57.46	372.73
<b><u>Напитки</u></b>					
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<b><u>Хлеб</u></b>					
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.44

**ИТОГО по меню:****87-32**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_