



# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
 на 07 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<b>Вторые блюда</b>					
Фрикадельки из цыплят	095	14.92	22.71	8.15	294.69
Шницель рубленый запечённый с овощами (и зеленью)	100/1	10.71	21.69	15.63	302.27
Филе куриное запечённое (с зеленью)	060/0,5	15.23	18.47	0.67	227.25
<b>Гарниры</b>					
Рис с овощами (и зеленью)	155/0,5	4.13	12.85	34.45	272.87
Пюре картофельное	165	3.54	6.12	24.2	170.41
<b>Мучные изделия</b>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	060	6.93	3.99	25.16	166.41
Расстегаи с яблоками (и сах. пудрой)	100/0,5	5.26	3	49.95	249.74
<b>Напитки</b>					
Напиток из сока	180	0.22	0	19.19	75.91
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Батон	026	2.05	1.19	15	80.14

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_