

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 09 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<b>Вторые блюда</b>					
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной	075	15.11	14.03	1.35	196.18
Котлеты "Любительские", сыр голландский	090/10	16.64	20.84	14.75	315.97
Плов из филе цыплят (70/205)	275	27.97	32.01	46.07	584.9
<b>Гарниры</b>					
Картофель отварной	165	3.43	5.45	27.8	179.42
Рис с овощами (доп-но: горошек зеленый консерв. отварной)	165/10	4.4	13.68	36.67	290.47
<b>Мучные изделия</b>					
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	5.86	8.42	26.95	209.1
Кекс майский	060	4.15	6.31	33.66	208.04
<b>Напитки</b>					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<b>Хлеб</b>					
Батон	036	2.83	1.64	20.77	110.97

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_