

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 15 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшенная) со сметаной, с зеленью	250/2	2.08	5.94	10.69	105.82
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Азу	40/220	14.3	14.56	15.35	252.26
<u>Вторые блюда</u>					
Бифштекс рубленый запеченый с сыром, сметаной	060/5/5	15.54	16.85	0.45	217.21
Биточки рыбные, сыр голландский	100/12	23.67	26.37	24.35	437.29
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	170	9.93	7.5	48.82	307.61
Пюре картофельное (с зеленью)	160/0,7	3.44	5.94	23.47	165.25
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка Домашняя	065	4.82	8.91	39.57	259.09
Пирожки печеные с рисом и яйцом	080	4.88	3.47	34.69	192.33
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	200	0.18	0.04	16.59	64.85
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____