

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 16 Декабря 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Гуляш из говядины	35/35	10.87	9.68	2.51	140.68
Бифштекс рубленый, запеченый со сметаной	053/5	12.64	16.39	0.46	200.83
Котлеты "Любительские" (доп-но: сыр голландский)	090/11	16.87	25.6	14.75	359.92
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	160	3.44	5.94	23.47	165.25
Каша гречневая рассыпчатая	165	9.63	7.28	47.39	298.57
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с яблоками (и сах. пудрой)	070/0,5	3.68	2.1	34.97	174.82
Пирожки печеные с картофелем	075	4.35	5.81	28.95	188.16
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	62.92

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____