

Утверждаю
Сычугин

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 20 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<u>Вторые блюда</u>					
Филе припущенное	060	16.38	16.56	0.63	214.2
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.95	17.23	14.93	271.84
Рыба (филе Сайды) запечённая с сыром, сметаной	075	14.91	13.99	0.8	192.55
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные	200	7.09	6.52	47.31	280.85
Каша пшеничная вязкая	160	4.5	5.13	26.44	169.8
<u>Мучные изделия</u>					
Пермяч печёный с мясом	075	7.65	5.63	21.3	168.44
Шарлотка с яблоками (с сах. пудрой)	095/1,5	6.2	8.02	56.33	318.52
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	210	0.84	0.42	16.14	64.73
Чай пакетированный с сахаром с лимоном (нури)	200/4	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	051	4.03	0.41	25.91	123.42

ИТОГО по меню:

87-32

Зав. производством: Кур

Калькулятор: Соб