



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 22 Ноября 2021 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>					
Котлеты "Крепыш"	080/7	14	15.64	12.25	245.8
Рыба, тушённая в томате с овощами (/филе Сайды/)	070/20	14.37	2.71	3.71	96.54
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.95	17.23	14.93	271.84
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	190/3	5.84	9.62	28.63	227.46
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.2	8.03	40.78	263.75
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	080	5.55	9.58	22.96	202.06
Сметанник	070	5.23	11.04	23.43	213.72
<u>Напитки</u>					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	175	0	0	29.69	112.75
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	036	2.73	0.94	18.83	96.84

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Курж

Солн