

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 23 Ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<b>Вторые блюда</b>					
Фрикадельки из цыплят	090	14.13	21.52	7.72	279.18
Шницель рубленый запечённый с овощами (с зеленью)	100/1	10.71	21.69	15.63	302.27
Филе куриное с тушёными овощами (и зеленью)	050/10/10/1	14.47	19.89	2.78	245.51
<b>Гарниры</b>					
Рис с овощами (и зеленью)	155/0,5	4.13	12.85	34.45	272.87
Пюре картофельное	165	3.54	6.12	24.2	170.41
<b>Мучные изделия</b>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	060	6.93	3.99	25.16	166.41
Расстегаи с яблоками	105	5.52	3.15	52.45	262.23
<b>Напитки</b>					
Напиток из сока	185	0.23	0	19.72	78.02
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Хлеб белый	018	1.42	0.14	9.14	43.56
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_