

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 28 Сентября 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда</u>					
Котлеты "Крепыш" (с соусом красным)	090/40	15.75	17.59	13.79	276.53
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной	085	17.13	15.9	1.53	222.33
Гуляш из говядины (с зеленью)	085/1,5	26.41	23.5	6.09	341.66
<u>Гарниры</u>					
Картофель отварной	180	3.75	5.94	30.33	195.73
Рис отварной (доп-но: помидора свежая)	180/20	4.58	7.33	46.33	274.43
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печёные с повидлом	065	3.83	1.56	40.31	189.93
Пирожки печеные с капустой яйцом	070	5.47	7.86	25.15	195.16
<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>					
Батон	027	2.12	1.23	15.57	83.22

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____