



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 30 Ноября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Вторые блюда					
Котлеты "Крепыш" (доп-но: кукуруза консервир. отварная)	080/11	14	15.64	12.25	245.81
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной	085	17.13	15.9	1.53	222.33
Гуляш из говядины	085/1,5	26.41	23.5	6.09	341.66
Гарниры					
Картофель отварной	160	3.33	5.28	26.96	173.98
Рис с овощами	150	4	12.44	33.34	264.07
Мучные изделия					
Кекс майский	060	4.15	6.31	33.66	208.04
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	5.86	8.42	26.95	209.1
Напитки					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
Хлеб					
Батон	021	1.65	0.96	12.11	64.73

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Кур
Соб