

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 07 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<b>Вторые блюда</b>					
Гуляш из говядины	35/35	10.87	9.68	2.51	140.68
Котлеты "Любительские", сыр голландский	090/15	16.64	20.84	14.75	315.97
Плов из филе цыплят (70/210)	280	28.48	32.59	46.91	595.53
<b>Гарниры</b>					
Картофель отварной	170	3.54	5.61	28.64	184.86
Рис отварной (доп-но: свежая помидора)	185/15	4.7	7.53	47.62	282.05
<b>Мучные изделия</b>					
Пирожки печёные с повидлом	075	4.42	1.8	46.52	219.15
Кекс майский (с сах. пудрой)	060/0,5	4.15	6.31	33.66	208.04
<b>Напитки</b>					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<b>Хлеб</b>					
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6

**ИТОГО по меню:**

**81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_