

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 05 Декабря 2022 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>					
Тефтели "золотой петушок"	100	18.21	27.85	10.22	367.37
Сосиски отварные (2 шт)	106/2 шт.	11.66	25.33	1.7	281.96
Рыба припущенная (с зеленью)	075/1,5	14.74	5.09	3.16	117.36
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.53	22.58	160.87
Макаронные изделия отварные	190	6.73	6.19	44.95	266.8
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	085	9.82	5.65	35.64	235.75
Пирожки печёные с черносливом	070	4.33	1.68	40.18	194.54
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	026	2.05	0.21	13.21	62.92

ИТОГО по меню:

87-32

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Кур

Авдоу