

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 08 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/	250	2.43	6	17.14	135.6
Вторые блюда (мясо с гарниром)					
Плов из филе цыплят (55/165)	220	17.12	22.08	44.46	447.21
Вторые блюда					
Филе куриное с тушёными овощами	050/5/10	14.5	20.69	2.97	253.57
Наггетсы куриные (с соусом сметанным)	048/3 шт./50	8.33	10.65	8.86	159.72
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.53	22.58	160.87
Макаронные изделия отварные	190	6.73	6.19	44.95	266.8
Мучные изделия					
Рогалик с маком (с сахарной пудрой)	085/2	8.45	12.39	52.32	355.44
Напитки					
Напиток из шиповника с апельсином	200	0.25	0.07	16.72	65.69
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.34

ИТОГО по меню:**87-32**Зав. производством: КузКалькулятор: Александр