

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов  
на 10 Марта 2022 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 (с доп. гарниром (огурцы св.))	35/35/25	10.87	9.68	2.51	140.68
Люля-Кебаб	080	11.44	10.24	3.52	152.38
Филе куриное, тушёное с овощами (с зеленью)	080/3	15.56	21.52	2.91	264.87
<b>Гарниры</b>					
Пюре картофельное	160	3.44	5.94	23.47	165.25
Рис с овощами	180	4.8	14.93	40.01	316.88
<b>Мучные изделия</b>					
Рулет с маком (с сахарной пудрой)	045/1	3.5	7.03	24.87	177.52
Булочка Домашняя	060	4.45	8.23	36.52	239.17
<b>Напитки</b>					
Напиток лимонный	170	0.11	0.01	13.08	52.25
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Хлеб целебный ржаной	039	2.77	0.47	19.89	85.41

**ИТОГО по меню:****87-32**

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_