

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 11 Марта 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупя рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Сосиски отварные (с зеленью)	106/2 шт./0,5	11.66	25.33	1.7	281.96
Бифштекс рубленый из цыплят (с зеленью)	070/2	12.74	26.19	1.06	291.74
Ёжики из говядины	090	47.38	45.18	10.34	638.3
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.58	252.76
Каша пшеничная (вязкая) с маслом слив.	200/3	5.76	1.78	33.96	174.73
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	080	9.24	5.32	33.55	221.88
Булочка "Творожная"	050	6.14	4.63	26.43	173.68
<u>Напитки</u>					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб целебный ржаной	034	2.41	0.41	17.34	74.46

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____