

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 12 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Фрикадельки домашние (с зеленью)	090/0,5	13.22	15.79	8.93	231.54
Гуляш из филе индейки (50/50) (с доп. гарниром свежий огурец порционно)	100/25	17.6	5.12	4.13	136.94
Рыба припущенная	070	13.74	0.51	0.51	61.22
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 вареным сгущенным молоком	075	7.27	9.5	47.89	310.61
Пирожки печеные с капустой и луком	075	5.86	8.42	26.95	209.1
Напитки					
Чай с сахаром с лимоном (200/7)	207	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб белый	028	2.21	0.22	14.22	67.76

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____