



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 13 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.82	2.89	20.82	123.74
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Картофель тушеный с мясом (и зеленью)	175/1	14.37	16	22.11	293.55
<u>Вторые блюда</u>					
Наггетсы куриные (доп-но: сыр голландский)	048/3 шт/10.	7.44	6.98	4.7	111.22
Филе цыплят запечённое (с соусом сметанным)	060/20	15.28	18.48	0.76	227.82
<u>Гарниры</u>					
Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.69
Каша пшеничная вязкая (дополнительно: помидора свежая)	150/45	4.22	4.81	24.79	159.19
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печёные с зеленым луком и яйцом	075	4.5	6.13	25.68	177.84
Ватрушка с творогом с сах. пудрой	060/1	6.97	6.09	25.62	187.58
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82.28

ИТОГО по меню:

87-32

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Кир
Сед