

ООО "СОП"



Утверждаю

Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"

Будько С.В.

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 18 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Вторые блюда					
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
Филе куриное с тушёными овощами (и зеленью)	055/10/10/4	15.86	21.34	2.73	263.75
Рыба (филе Сайды) запечённая с сыром, сметаной (с зеленью)	075/4	14.91	13.99	0.8	192.55
Гарниры					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Макаронные изделия отварные с овощами (доп-но: горошек зелёный консерв. отварной)	180/15	6.2	8.03	40.78	263.75
Мучные изделия					
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	5.86	8.42	26.95	209.1
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.63	31.67	184.74
Напитки					
Напиток апельсиновый	205	0.18	0.04	17	66.47
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	020	1.57	0.91	11.54	61.65
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4

ИТОГО по меню:

87-32

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Курт
Соб