



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 19 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Цыплята отварн. (четвертинки) (с доп. гарниром из овощей, огурец соленый порционно)	110/15	28.72	33.15	1.55	419.54
Филе цыплят запечённое (с зеленью)	075/1,6	19.08	23.1	0.91	284.56
Сосиски отварные	100/2 шт.	11	23.9	1.6	266
<u>Гарниры</u>					
Капуста тушеная	180	4.29	6.53	18.3	148.5
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	6.69	33.98	219.79
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Маковка"	050	3.99	7.62	29.07	202.16
Булочка "Веснушка"	050	3.98	3.37	29.45	165.73
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	026	1.97	0.68	13.6	69.94

ИТОГО по меню:

92-80

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Курт
Алеф