

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 19 Января 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Вторые блюда					
Котлеты "Пожарские" (доп-но: сыр голландский)	080/16	9.76	6.9	8.08	133.58
Гуляш из говядины	35/35	10.87	9.68	2.51	140.68
Филе куриное припущенное	060	16.9	17	1.19	222.37
Гарниры					
Рис с овощами (и зеленью)	180/0,7	4.8	14.93	40.01	316.88
Каша гречневая рассыпчатая	170	9.93	7.5	48.82	307.61
Мучные изделия					
Пирожки печеные с картофелем	095	5.51	7.36	36.67	238.34
Кекс майский	060	4.15	6.31	33.66	208.04
Напитки					
Напиток из сока	195	0.24	0	20.79	82.24
Чай пакетированный с сахаром с лимоном (Тесс)	200/6	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб целебный ржаной	021	1.49	0.25	10.71	45.99
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____