

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 19 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда</u>					
Сосиски отварные	104/2 шт.	11.44	24.86	1.66	276.64
Гуляш из говядины (с доп. гарниром (зел.горош. конс.))	35/35/8	10.87	9.68	2.51	140.68
Филе куриное с тушёными овощами (с зеленью)	070/0,8	13.63	19.34	2.44	235.98
<u>Гарниры</u>					
Рис с овощами	155	4.13	12.85	34.45	272.87
Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22	154.92
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Веснушка"	050	3.98	3.37	29.45	165.73
Сдоба выборгская	045	3.18	2.19	27.92	146.82
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	035	2.75	1.6	20.19	107.88

ИТОГО по меню:**84-62**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

32