



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 20 Января 2023 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 (мясо с гарниром)</u>					
Пельмени отварные (с зеленью)	170/1,6	18.31	8.21	35.11	291.65
<u>Вторые блюда</u>					
Рыба запечённая	080	15.68	5.42	3.31	124.69
Цыплята запеченные (голень) (с доп. гарниром из овощей огурец свежий порционно, с зеленью)	100/30/1	26	30.13	1.17	379.62
<u>Гарниры</u>					
Рис отварной с припущенными овощами	160	4.52	10.7	37.7	268.42
Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22	154.92
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	075	8.66	4.99	31.45	208.01
Пирожки печёные с повидлом	070	4.12	1.68	43.41	204.54
<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
<u>ИТОГО по меню:</u>	92-80				

Зав. производством: _____

Калькулятор: Август