ООО "СОП"

Утверждаю
Директор МБОУ "Гимназия №10 ЗМР РТ"
Будько С.В.

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 23 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Шницель рубленый из говядины	070	11.13	9.82	12.67	185.08
Фрикадельки домашние	090	13.21	15.78	8.91	231.38
Гуляш из филе птицы, 50/50 (с доп. гарниром из овощей огурец свежий порционно, с зеленью)	50/50/25/2	13.75	17.13	4.64	225.6
Гарниры					
Макаронные изделия отварные	190	6.73	6.19	44.95	266.8
Каша гречневая вязкая	150	4.6	5.53	22.58	160.87
Мучные изделия					
Рогалик с маком	065	6.47	9.48	42.59	282.13
Шафран с яблоками (с сахарной пудрой)	075/1	3.79	7.72	34.73	224.23
Напитки					
Компот из ягод	200	0.2	0.08	16.43	65.65
Хлеб					
Хлеб белый	027	2.13	0.22	13.72	65.34

ИТОГО по меню: **92-80**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____