

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 24 Января 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из филе цыплят, 60/180 (с зеленью)	240/2,5	20.1	25.48	48.65	506.55
<u>Вторые блюда</u>					
Бифштекс рубленый из цыплят	065	13.92	27.97	0.97	308.82
Филе куриное с тушёными овощами, 50/15/15 (с зеленью)	080/1	14.42	19.4	2.48	239.77
<u>Гарниры</u>					
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2.75	6.29	15.98	133.41
Каша гречневая вязкая	160	4.91	5.9	24.09	171.6
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Творожная"	060	7.37	5.56	31.72	208.42
Рогалик с вареным сгущённым молоком	070	6.79	8.87	44.69	289.91
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром и лимоном, 200/7	207	0.26	0.06	15.27	59.36
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	032	2.53	0.26	16.26	77.44
<u>ИТОГО по меню:</u>	92-80				

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____

Асют