



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 24 Ноября 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--|---------|------------------|-------|----------|--------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |
| <u>Первые блюда</u> | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/ | 250 | 2.43 | 6 | 17.14 | 135.6 |
| <u>Вторые блюда</u> | | | | | |
| Биточки "Курочка Ряба" (с зеленью) | 100/2 | 20.09 | 24.82 | 8.34 | 334.62 |
| Рыба, припущенная в молоке (филе сайды, с зеленью) | 085/1 | 14.58 | 6.79 | 2.3 | 127.98 |
| Филе цыплят запечённое | 070 | 17.77 | 21.55 | 0.79 | 265.13 |
| <u>Гарниры</u> | | | | | |
| Рис отварной | 150 | 3.81 | 6.11 | 38.61 | 228.69 |
| Каша гречневая вязкая | 170 | 5.21 | 6.27 | 25.6 | 182.32 |
| <u>Мучные изделия</u> | | | | | |
| Пирожки печеные с рисом и яйцом | 080 | 4.88 | 3.47 | 34.69 | 192.33 |
| Булочка "Маковка" (с сахарной пудрой) | 050/0,5 | 3.99 | 7.62 | 29.57 | 204.15 |
| <u>Напитки</u> | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0.05 | 15.01 | 56.85 |
| <u>Хлеб</u> | | | | | |
| Батон | 030 | 2.36 | 1.37 | 17.3 | 92.47 |

ИТОГО по меню:

87-32

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____