



# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
на 27 Апреля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.41	2.95	16.95	106.79
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из филе цыплят	230	24.02	31.7	50.69	585.88
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Дружба"	100	15.85	17.32	16.38	285.27
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами (с зеленью)	110/0,5	11.36	5.38	9.08	130.59
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.2	8.03	40.78	263.75
Рагу овощное (3-й вариант)	150	2.75	6.29	15.98	133.41
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	4.57	3.25	32.53	180.31
Булочка российская	055	3.96	4.88	33.42	193.46
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром с лимоном	207	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.02
<b>ИТОГО по меню:</b>	<b>87-32</b>				

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_