

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 27 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Дополнительно</u>					
Овощи свежие (огурцы) порционно	030	0.21	0.03	0.58	3.37
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Курочка Ряба" (с зеленью)	100/2	20.09	24.82	8.34	334.62
Гуляш из говядины	40/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Рыба, припущенная на молоке (с зеленью)	075/25/2	17.75	11.7	2.42	186.17
<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 сах. пудрой)	050/0,5	3.99	7.62	34.06	222.11
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	61.65
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.02

ИТОГО по меню:87-32

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____