

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 04 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<u>Вторые блюда</u>					
Котлеты "Крепыш" (доп-но: горошек зеленый консерв. отварной)	080/8	14	15.64	12.25	245.8
Рыба, тушённая в томате с овощами	070/40	14.37	2.71	3.71	96.54
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.95	17.23	14.93	271.84
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	200/3	6.15	10.12	30.14	239.43
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.2	8.03	40.78	263.75
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	080	5.55	9.58	22.96	202.06
Сметанник	070	5.23	11.04	23.43	213.72
<u>Напитки</u>					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	175	0	0	29.69	112.75
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	037	2.8	0.97	19.35	99.53

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____