

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 13 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной (с зеленью)	250/2	2.03	5.27	10.6	99.22
<b>Вторые блюда</b>					
Бифитекс рубленый запеченый с сыром, сметаной	060/5/5	15.54	16.85	0.45	217.21
Филе куриное с тушёными овощами (с зеленью)	060/5/5/1,5	17.34	26.76	3.04	319.45
Биточки рыбные, сыр голландский	100/13	23.67	26.37	24.35	437.29
<b>Гарниры</b>					
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Каша гречневая рассыпчатая	170	9.93	7.5	48.82	307.61
<b>Мучные изделия</b>					
Кекс майский	050	3.46	5.26	28.05	173.37
Пирожки печеные с рисом и яйцом	085	5.18	3.69	36.86	204.35
<b>Напитки</b>					
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0.46	0	26.53	105.25
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_