

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 20 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Дружба"	100	15.85	17.32	16.38	285.27
Тефтели из говядины (1 вариант) (с соусом красным, доп-но: сыр голландский)	090/40/10	12.56	15.5	13.44	244.66
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной (доп-но: солёный огурец)	080/10	16.12	14.96	1.44	209.26
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	195	5.98	7.19	29.36	209.14
Макаронные изделия отварные с овощами	160	5.51	7.13	36.24	234.45
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Маковка" (с сахарной пудрой)	050/0,5	3.99	7.62	29.07	202.16
Пирожки печеные с картофелем	075	4.35	5.81	28.95	188.16
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	190	0.17	0.04	15.76	61.61
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4

ИТОГО по меню:**81-85**Зав. производством: КирКалькулятор: Соб