

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
 на 21 Октября 2021 г.



Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<u>Вторые блюда</u>					
Гуляш из говядины (с зеленью)	35/35/2	10.87	9.68	2.51	140.68
Котлеты "Любительские", сыр голландский	090/15	16.64	20.84	14.75	315.97
Плов из филе цыплят	280	28.48	32.59	46.91	595.53
<u>Гарниры</u>					
Картофель отварной (с зеленью)	170/0,5	3.54	5.61	28.64	184.86
Рис отварной	190/15	4.83	7.74	48.91	289.67
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печёные с повидлом	075	4.42	1.8	46.52	219.15
Кекс майский (с сахарной пудрой)	060/0,5	4.15	6.31	33.66	208.04
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	040	3.15	1.83	23.07	123.3

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_

Кузь

Сид