



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 01 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Колбаса отварная (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная)	090/7	10.8	13.5	0	213.3
Рыба (сайда) тушёная с овощами (с зеленью укропа)	080/40/0,5	21.86	12.58	9.5	239.09
Гуляш из говядины	040/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	175	5.37	6.45	26.35	187.69
Макаронные изделия отварные	200	7.09	6.52	47.31	280.85
Мучные изделия					
Пермяч печёный с мясом	070	7.14	5.25	19.88	157.2
Пирог слоёный (курага, чернослив)	130	6.18	19.12	61.84	444.69
Напитки					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	028	2.23	0.78	15.92	80.85
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	65.7

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____