

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 01 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью	270/2	2.64	3.19	18.39	115.74
Вторые блюда (мясо с гарниром)					
Плов из говядины	290	23.6	23.76	60.07	554.56
Вторые блюда					
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами	085/30	19.32	9.14	15.44	222
Гарниры					
Каша гречневая рассыпчатая (с зеленью укропа)	195/0,5	11.39	8.6	56	352.85
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Мучные изделия					
Пирожки печеные с картофелем	090	5.22	6.97	34.74	225.8
Пирожки печёные с повидлом	080	4.71	1.92	49.62	233.76
Напитки					
Компот из ягод (компотная смесь)	170	0.17	0.07	13.97	55.8
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	50.82
Хлеб целебный	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____