

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 03 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	2.03	5.27	10.6	99.22
<u>Вторые блюда</u>					
Рыба, припущенная в молоке (сайда)	075/30	15.6	7.27	2.42	136.79
Котлеты по-хлыновски (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная)	075/7	12.79	12.59	7.15	194.44
Филе куриное запеченное	075	0.	0	0	0
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные с овощами	180	6.2	8.03	40.78	263.75
Каша гречневая рассыпчатая	155	9.05	6.84	44.51	280.47
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	090	6.25	10.77	25.83	227.32
Рогалик с маком (сах. пудрой)	070/1,5	6.96	10.2	45.87	303.82
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром, курагой	200/10	0.72	0.08	20.11	80.05
Компот из свежих яблок	210	0.17	0.17	19.83	79.43
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	65.7

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____