

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 04 Февраля 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
Вторые блюда					
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Кнели из цыплят (доп. гарнир: икра свекольная)	100/70	14.88	21.83	8.09	286.11
Поджарка из говядины	040/17,5	12.29	13.43	1.94	177.62
Гарниры					
Рис с овощами (с зеленью укропа)	160/0,5	4.26	13.27	35.56	281.67
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Мучные изделия					
Перемяч печёный с мясом птицы	065	6.71	6.58	18.6	161.41
Рогалик с изюмом	075	5.22	5.45	48.87	264.96
Напитки					
Компот из ягод (комп. смесь)	180	0.18	0.07	14.79	59.08
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	023	1.63	0.28	11.73	50.37

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____