



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 05 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Котлеты "Крепыш" (кукуруза конс. припущенная)	100/7	17.5	19.55	15.32	307.25
Бифштекс рубленый запеченый с луком, сметаной	053/15/20	79.34	131.84	19.85	1587.26
Мясо отварное	050	15.36	10.05	0.32	152.99
<u>Гарниры</u>					
Рагу овощное (3-й вариант)	170	3.12	7.13	18.11	151.2
Макаронные изделия отварные с овощами	180	8.54	3.71	56.57	295.47
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с маком	065	6.47	9.48	42.59	282.13
Пирожки печёные с черносливом	075	4.64	1.8	43.05	208.44
<u>Напитки</u>					
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
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.5	0.52	10.66	54.13
Хлеб целебный	031	2.2	0.37	15.81	67.89

ИТОГО по меню:

81-85

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____