

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 08 Апреля 2024

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 с зеленью	255/2	2.6	3	20.44	122.85
Вторые блюда					
Гуляш из говядины (дополнительно: огурцы свежие)	40/40/10	12.5	11.07	3.06	161.88
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной (с зеленью укропа)	085/1	17.13	15.9	1.53	222.33
Гарниры					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Каша гречневая рассыпчатая (с зеленью укропа)	195/0,5	11.39	8.6	56	352.85
Мучные изделия					
Булочка "Маковка"	055	4.39	8.38	31.98	222.36
Пирожки печеные с капустой яйцом	075	5.86	8.42	26.95	209.1
Напитки					
Компот из сухофруктов (изюма)	175	0.4	0	23.21	92.09
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	022	1.76	0.61	12.51	63.52
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____