



# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
на 09 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Дополнительно</u>					
Капуста квашеная	035	0.63	0.03	0.77	6.65
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<u>Вторые блюда</u>					
Шницель рубленый запечённый с овощами (сметаной)	75/10/10/15	80.3	162.7	117.19	2267
Гуляш из говядины	40/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Колбаса отварная	095	11.4	14.25	0	225.15
<u>Гарниры</u>					
Картофель отварной	150	3.12	4.95	25.27	163.11
Рис отварной	195	5.37	8.6	54.38	322.07
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	105	12.13	6.98	44.03	291.22
Рулет с маком (с сах. пудрой)	070/1	5.44	10.94	38.69	276.15
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром, курагой ("Нури")	200/10	0.72	0.08	20.11	80.05
Кофейный напиток с молоком	180	1.98	1.8	15.95	81.58
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	028	1.99	0.34	14.28	61.32

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_