

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 11 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	255	2.01	5.89	13.66	115.94
Суп картофельный	250	2.54	2.94	20.04	120.44
<u>Вторые блюда</u>					
Гуляш из говядины с зеленью	40/40/1,5	12.45	11.06	2.91	161.09
Котлеты "Любительские" (дополнительно: сыр голландский)	090/20	18.53	22.96	14.75	343.97
Филе куриное "Неженка"	100	20.35	29.63	3.91	361.18
<u>Гарниры</u>					
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
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	090	10.4	5.98	37.74	249.61
Рулет с маком, сахарной пудрой	060/1	6.8	13.17	46.8	334.09
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	220	0.2	0.04	18.25	71.33
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	025	1.99	0.7	14.21	72.18
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____