

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 12 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Вторые блюда					
Шницель рубленый запечённый с овощами (сметаной)	75/10/10/10	80.3	162.7	117.19	2267
Поджарка из говядины (доп. гарнир: горошек конс. припущенный)	040/12/7	12.29	13.43	1.94	177.62
Сосиски отварные (доп. гарнир: капуста квашенная)	100/2 шт./40	11	23.9	1.6	266
Гарниры					
Картофель отварной	180	3.75	5.94	30.33	195.73
Рис отварной	180	4.96	7.94	50.19	297.3
Мучные изделия					
Беккен с капустой, яйцом	090	6.25	10.77	25.83	227.32
Рогалик с маком	070	6.96	10.2	45.87	303.82
Напитки					
Компот из сухофруктов (курага, чернослив)	200	0.46	0	26.53	105.25
Чай пакетированный с сахаром ("Нури", с курагой)	200/10	0.2	0.05	15.01	56.85
Хлеб					
Хлеб белый	022	1.74	0.18	11.18	53.24
Хлеб целебный	025	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____