



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 12 Февраля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
Вторые блюда (мясо с гарниром)					
Азу	050/265	1.79	1.82	1.92	31.53
Вторые блюда					
Филе куриное "Неженка"	100	20.35	29.63	3.91	361.18
Мясо отварное (доп. гарнир: капуста квашенная)	050/50	15.36	10.05	0.32	152.99
Гарниры					
Макаронные изделия отварные	185	6.55	6.03	43.76	259.78
Каша гречневая вязкая	160	4.91	5.9	24.09	171.6
Мучные изделия					
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	4.57	3.25	32.53	180.31
Булочка "Веснушка" (с сах. пудрой)	065/0,5	5.18	4.38	38.28	215.45
Напитки					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	023	1.63	0.28	11.73	50.37

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

(Handwritten signatures)