



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 14 Мая 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с лапшой по-домашнему	250	3.07	3.18	20.31	125.19
Суп крестьянский (крупа пшенная)	285/2	2.17	4.3	11.91	96.35
Вторые блюда					
Гуляш из говядины	45/35	13.98	12.44	3.23	180.88
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной (дополнительно: горошек зелёный консервир. отварной)	080/6	16.31	14.98	1.83	211.66
Филе куриное с тушёными овощами	060/5/5	17.36	23.86	3.34	294.61
Гарниры					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Макаронные изделия отварные с овощами (дополнительно: солёный огурец)	185/25	6.66	8.3	42.88	277.25
Мучные изделия					
Пирожки печеные с капустой яйцом	080	6.25	8.98	28.75	223.03
Кекс майский	050	3.46	5.26	28.05	173.37
Напитки					
Напиток из сока	180	0.22	0	19.19	75.91
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	036	2.83	1.64	20.77	110.97

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

Кур

Солн