



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 16 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.82	2.89	20.82	123.74
<u>Вторые блюда</u>					
Рыба (сайда), припущенная в молоке (с зеленью укропа)	075/30/1	18.41	13.05	3.23	204.1
Гуляш из говядины (с зеленью укропа)	40/40/0,5	12.43	11.06	2.87	160.78
Шницель рубленый запечённый с овощами (сметаной)	075/15/15/1 0	8.03	16.27	11.72	226.71
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные	180	6.38	5.87	42.58	252.76
Рагу из овощей (с зеленью укропа)	165/0,5	3	7.91	17.42	154.96
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с мясом, рисом	070	12.69	8.77	31.14	257.05
Сметанник (с сах. пудрой)	090/2	6.72	14.2	30.12	274.78
<u>Напитки</u>					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	039	3.11	1.08	22.17	112.61

ИТОГО по меню:

78-70

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____