

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**

для учащихся старших классов

на 16 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b><u>Первые блюда</u></b>					
Суп куллама по-деревенски с фрикадельками из филе цыплят и зеленью укропа	255/10/2	5.2	4.34	17.24	131.06
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<b><u>Вторые блюда</u></b>					
Биточки "Дружба"	100	15.85	17.32	16.38	285.27
Филе куриное с тушёными овощами (и зеленью укропа)	050/10/10/3	14.45	22.3	2.53	266.21
Поджарка из говядины с зеленью	040/12/3	12.33	13.44	2.01	178.12
<b><u>Гарниры</u></b>					
Пюре картофельное	175	3.76	6.49	25.67	180.74
Рис с овощами	160	4.26	13.27	35.56	281.67
<b><u>Мучные изделия</u></b>					
Пирожки печеные с яблоками	075	3.7	4.63	31.67	184.74
Пирожки печеные с капустой яйцом	090	7.03	10.11	32.34	250.92
<b><u>Напитки</u></b>					
Напиток из сока (любимый)	190	0.24	0	20.25	80.13
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b><u>Хлеб</u></b>					
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_