



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 17 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Азу по-татарски с зеленью	50/220/0,5	17.51	18.22	18.94	313
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Курочка Ряба" (доп. гарнир: горошек конс. припущенный)	100/10	20.04	24.81	8.26	334
Филе куриное запечённое	080	22.42	25.87	0.86	321.98
<u>Гарниры</u>					
Картофель запечённый	165	4.78	17.44	38.97	339.6
Рис отварной	180	4.58	7.33	46.33	274.43
<u>Мучные изделия</u>					
Шафран с яблоками	075	3.79	7.72	34.73	224.2
Рогалик с изюмом (с сах. пудрой)	080/1,5	5.57	5.81	52.13	282.62
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	61.65
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	021	1.23	0.2	9.32	45.99

ИТОГО по меню:

78-70

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____