

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 18 Марта 2021 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
Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью	270/2	2.64	3.19	18.39	115.74
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из говядины	295	24.01	24.17	61.1	564.12
<u>Вторые блюда</u>					
Филе куриное с тушёными овощами (с зеленью укропа)	060/10/5/0, 5	17.36	23.86	3.34	294.61
Биточки "Курочка Ряба" с соусом красным	100/15	20.35	25.54	10.62	351.27
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	195	11.39	8.6	56	352.85
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с картофелем	090	5.22	6.97	34.74	225.8
Пирожки печёные с повидлом	080	4.71	1.92	49.62	233.76
<u>Напитки</u>					
Компот из ягод (компотная смесь)	170	0.17	0.07	13.97	55.8
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.66
Хлеб целебный	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____