



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 18 Февраля 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 с клецками	255	5.06	6.57	25.6	184.73
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Кнели из цыплят (доп. гарнир: икра свекольная)	100/70	14.88	21.83	8.09	286.11
Поджарка из говядины	045/13,5	13.83	15.11	2.19	199.83
<u>Гарниры</u>					
Рис с овощами	170	4.53	14.1	37.78	299.28
Пюре картофельное	190	4.08	7.05	27.87	196.23
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с рисом и яйцом	080	4.88	3.47	34.69	192.33
Булочка "Маковка" (с сах. пудрой)	050/0,5	3.99	7.62	29.07	202.16
<u>Напитки</u>					
Компот из ягод (комп. смесь)	180	0.18	0.07	14.79	59.08
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("нури")	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	65.7

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____