

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 21 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
Вторые блюда					
Колбаса отварная	100	12	15	0	237
Рыба (сайда), припущенная в молоке	080/30	19.64	13.92	3.45	217.71
Котлеты "Крепыш"	100	17.5	19.55	15.32	307.25
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	150	5.17	6.22	25.41	180.97
Макаронные изделия отварные	175	6.2	5.71	41.4	245.74
Мучные изделия					
Манник на кефире (с сах. пудрой)	090/2	4.58	10.33	41.07	274.87
Мучное изделие (хачапури с сыром школьное)	080	6.74	9.23	27	221.58
Напитки					
Кофейный напиток	190	0.76	0.38	14.6	58.57
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	042	3.35	1.17	23.88	121.27

ИТОГО по меню:**78-70**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____