

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 22 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Вторые блюда (мясо с гарниром)					
Плов из говядины (с зеленью укропа)	045/160/1	3.77	3.74	9.27	86.77
Вторые блюда					
Поджарка из говядины (доп. гарнир: огурец солёный)	040/12/20	12.29	13.43	1.94	177.62
Бифштекс рубленый (доп. гарнир: горошек конс. припущенный)	053/6	12.28	11.89	0	156.73
Гарниры					
Рис отварной	190	4.83	7.74	48.91	289.67
Пюре картофельное (с зеленью укропа)	175/0,5	3.76	6.49	25.67	180.74
Мучные изделия					
Рогалик с изюмом	075	5.22	5.45	48.87	264.96
Булочка "Творожная" (с сах. пудрой)	060/2	7.37	5.56	31.72	208.42
Напитки					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	018	0.91	0.15	6.93	34.16

ИТОГО по меню:**78-70**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____