

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 22 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной (с зеленью)	250/2	1.97	5.77	13.39	113.67
Суп картофельный	250	2.54	2.94	20.04	120.44
<u>Вторые блюда</u>					
Гуляш из говядины	40/40	12.5	11.07	3.06	161.88
Котлеты "Любительские", сыр голландский	090/18	16.64	20.84	14.75	315.97
Рыба /филе Пикши/ тушённая в томате с овощами	070/55	15.91	7.53	12.71	182.83
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Каша гречневая рассыпчатая (Дополнительно: горошек зелёный консерв. отварной)	195/10	11.39	8.6	56	352.85
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Маковка"	050	3.99	7.62	29.07	202.16
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	4.57	3.25	32.53	180.31
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	170	0.15	0.03	14.1	55.12
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	036	2.87	1	20.47	103.95

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____