



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 24 Декабря 2020 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
<u>Вторые блюда</u>					
Филе куриное припущенное с зеленью	70/1,5	27.3	27.6	1.06	357.06
Биточки "Курочка Ряба"	100	20.04	24.81	8.26	334
Сосиски отварные (соус красный основной)	100/2 шт./60	11	23.9	1.6	266
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	6.69	33.98	219.79
Рис отварной	155	3.94	6.31	39.9	236.31
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с творогом	080	14.15	14.12	51.66	392.48
Перемяч печёный с мясом	070	7.14	5.25	19.88	157.2
<u>Напитки</u>					
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
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	021	1.23	0.2	9.32	45.99

ИТОГО по меню:

78-70

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____