

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 26 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный с горохом	250	5.71	4.48	19.45	143.3
Суп крестьянский (крупа пшенная) со сметаной и зеленью укропа	255/2	0.55	0.03	1.44	8.26
Вторые блюда					
Гуляш из говядины	40/30	12.43	11.06	2.87	160.78
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами, сыром, сметаной (дополнительно: горошек зелёный консервированный отварной)	080/3	16.21	14.97	1.64	210.46
Котлеты "Крепыш" соусом красным основным	090/55	14.18	16.04	13.6	255.64
Гарниры					
Каша гречневая вязкая	170	5.21	6.27	25.6	182.32
Макаронные изделия отварные	195	6.91	6.36	46.13	273.82
Мучные изделия					
Хачапури с сыром (школьное)	085	9.47	10.6	32.84	269.43
Сметанник с сахарной пудрой	085/1,5	6.35	13.41	28.45	260.16
Напитки					
Напиток из сока (любимый)	175	0.22	0	18.65	73.81
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	035	2.75	1.6	20.19	107.88

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____