



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 27 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.82	2.89	20.82	123.74
<u>Вторые блюда</u>					
Колбаса отварная (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная)	090/7	10.8	13.5	0	213.3
Гуляш из говядины	40/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Котлеты по-хлыновски	080	13.64	13.43	7.63	207.4
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	6.69	33.98	219.79
Рагу овощное (3-й вариант)	175	3.21	7.34	18.64	155.65
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с рисом и яйцом	075	4.57	3.25	32.53	180.31
Сдоба выборгская (с повидлом, сах. пудрой)	050/0,5	3.53	2.44	31.02	163.14
<u>Десерты фруктовые</u>					
Десерт фруктовый (яблоко)	130	0.52	0.52	12.74	61.1
<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	047	3.75	1.31	26.72	135.71
<u>ИТОГО по меню:</u>	81-85				

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____