

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 29 Января 2021 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--|--------|------------------|-------|----------|--------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |
| <u>Первые блюда</u> | | | | | |
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/ | 250 | 2.31 | 6 | 17.39 | 136.1 |
| <u>Вторые блюда</u> | | | | | |
| Биточки "Батыр" | 090 | 14.18 | 15.55 | 8.38 | 230.23 |
| Бифштекс рубленый (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная) | 050/5 | 11.59 | 11.22 | 0 | 147.86 |
| Мясо отварное (доп. гарнир: кукуруза конс. припущенная) | 045/5 | 13.83 | 9.04 | 0.29 | 137.69 |
| <u>Гарниры</u> | | | | | |
| Рис отварной | 180 | 4.96 | 7.94 | 50.19 | 297.3 |
| Макаронные изделия отварные с овощами | 170 | 8.06 | 3.5 | 53.42 | 279.06 |
| <u>Мучные изделия</u> | | | | | |
| Рогалик с маком | 075 | 7.46 | 10.93 | 49.15 | 325.53 |
| Сосиска в тесте | 025/45 | 4.34 | 7.94 | 10.67 | 132.48 |
| <u>Напитки</u> | | | | | |
| 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 |
| <u>Хлеб</u> | | | | | |
| Батон | 045 | 3.37 | 1.17 | 23.98 | 121.8 |

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____