



# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
на 29 Апреля 2021г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью	275/2	2.69	3.24	18.73	117.89
<b>Вторые блюда (мясо с гарниром)</b>					
Плов из говядины	280	22.79	22.94	58	535.43
<b>Вторые блюда</b>					
Биточки "Куручка Ряба"	090	18.04	22.33	7.44	300.59
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами (и зеленью укропа)	075/45/0,5	17.04	8.07	13.62	195.88
<b>Гарниры</b>					
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	195/5	11.44	13.32	56.08	395.82
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
<b>Мучные изделия</b>					
Пирожки печеные с картофелем	075	4.35	5.81	28.95	188.17
Булочка "Маковка"	060	4.79	9.14	34.88	242.57
<b>Напитки</b>					
Компот из сухофруктов (изюма)	175	0.4	0	23.21	92.09
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<b>Хлеб</b>					
Хлеб целебный	030	2.13	0.36	15.3	65.7

**ИТОГО по меню:**

**81-85**

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_