

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 30 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.71	4.48	19.45	143.3
Суп крестьянский (крупа пшенная) со сметаной	275	2.23	5.8	11.66	109.14
<u>Вторые блюда</u>					
Говядина отварная (с зеленью укропа)	045/1	15.22	9.19	9.59	182.78
Филе куриное "Неженка"	080	16.28	23.71	3.12	288.94
Котлеты "Крепыш" (дополнительно: огурец соленый)	090/10	15.75	17.59	13.79	276.53
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	170	5.21	6.27	25.6	182.32
Макаронные изделия отварные	195	6.91	6.36	46.13	273.82
<u>Мучные изделия</u>					
Хачапури с сыром (школьное)	085	9.47	10.6	32.84	269.43
Сметанник	090	6.72	14.2	30.12	274.78
<u>Напитки</u>					
Напиток из сока	190	0.24	0	20.25	80.13
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	015	1.18	0.69	8.65	46.24
Хлеб целебный	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____