

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 31 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	270	2.18	6.27	10.3	107.59
Суп картофельный с клецками	250	4.96	6.44	25.1	181.11
Вторые блюда					
Поджарка из говядины	040/12	12.29	13.43	1.94	177.62
Шницель рубленый из говядины (доп-но: горошек зеленый консервиров. отварной)	075/10	12.23	10.55	14.23	202.3
Сосиски отварные (переменка)	101/2 шт.	11.11	24.14	1.62	268.66
Гарниры					
Рис с овощами и зеленью укропа	165/0,5	4.41	13.68	36.69	290.63
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Мучные изделия					
Шафран с яблоками	070	3.54	7.21	32.42	209.24
Беккен с капустой, яйцом	075	5.21	8.98	21.53	189.42
Напитки					
Напиток апельсиновый	220	0.2	0.04	18.25	71.33
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	023	1.81	1.05	13.27	70.89
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

*Кур**Соб*