

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 20 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда						
Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной	250	10-50	1.92	5.1	11.99	98
Вторые блюда (мясо с гарниром)						
Плов из филе цыплят (с доп. гарниром овощи (огурцы) свежие порционно с зеленью, 50/150/30/2)	232	66-80	17.24	16.25	48.98	386.28
Вторые блюда						
Кнели из филе цыплят	090	51-70	15.45	11.88	5.08	201
Шницель рубленый из говядины (с зеленью, 75/1)	076	51-70	11.23	9.11	12.26	174.29
Гарниры						
Рис отварной	150	15-10	3.66	6.05	33.98	212
Пюре картофельное	150	15-10	3.09	5.45	18.26	146
Мучные изделия						
Рулет с маком	060	8-80	4.44	8.81	30.52	218.4
Ватрушка с повидлом (с сахарной пудрой, 75/1)	076	8-80	4.56	2.4	46.1	221.92
Напитки						
Чай с сахаром и лимоном, 200/15/5	220	4-40	0.24	0.05	15.16	59
Хлеб						
Хлеб белый	029	2-30	2.29	0.23	14.73	70

ИТОГО: 92-80

Зав. производством:

Калькулятор:

Г.М. Яруллин