

ООО "СОП"

Утверждено
Директор МБОУ "СОШ №15 с углубленным
изучением отдельных предметов ЗМР РТ" имени
Героя Советского Союза Н.Н.Алтынова
Яруллина Г.М.

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 21 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>						
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	15-90	2.13	5.69	20.17	131
<u>Вторые блюда</u>						
Филе минтая запеченное с овощами (с зеленью)	105/2	47-60	17.27	18.45	8.86	182.7
Цыплята отварные (голень)	100	47-60	20.78	15.3	3.61	250
Котлеты "Любительские" (с соусом красным основным, с зеленью)	080/10/2	47-60	12.13	10.48	10.64	198
<u>Гарниры</u>						
Макаронные изделия отварные	190	10-20	6.59	6.07	40.46	236.55
Каша гречневая вязкая	170	10-20	5.11	6.27	25.09	179
<u>Мучные изделия</u>						
Расстегаи с яблоками	080	11-40	3.99	2.25	36.77	185.9
Пирожки печёные с курагой	075	11-40	4.82	1.69	39.22	193
<u>Напитки</u>						
Кофейный напиток	200	4-30	0.8	0.4	15.37	62
<u>Хлеб</u>						
Хлеб целебный ржаной	040	3-40	2.84	0.48	20.4	88

ИТОГО: 92-80

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____