

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 25 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда						
Суп картофельный с горохом	200	8-50	4.22	3.54	17.66	113.6
Вторые блюда (мясо с гарниром)						
Пельмени отварные (с зеленью)	180/3	69-20	18	8.24	35.62	293.4
Вторые блюда						
Поджарка из говядины	040/12	60-20	11.67	12.76	1.79	169
Биточки "Дружба" с соусом красным основным, 80/10 (с сыром твердым порционно, с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно)	090/10/30	60-20	12.07	13.32	12.02	219
Филе куриное запечённое с сыром сметаной (с доп. гарниром овощи свежие (помидоры) порционно)	060/20	60-20	13.83	13.39	0.69	196.8
Гарниры						
Каша гречневая вязкая	150	9-00	4.51	5.53	22.13	158
Макаронные изделия отварные	170	9-00	5.9	5.43	36.2	213
Мучные изделия						
Ватрушка с повидлом	100	11-20	6	3.16	60.65	292.5
Булочка "Завитушка"	100	11-20	8.28	13.56	50.02	356
Напитки						
Чай полусладкий, 200/10	210	2-30	0.2	0.05	10.02	38
Хлеб						
Батон	027	1-60	1.95	0.66	12.99	68

ИТОГО: 92-80

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____