

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 26 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<b>Первые блюда</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	10-30	1.48	4.46	6.42	75.2
<b>Вторые блюда (мясо с гарниром)</b>						
Голубцы ленивые (2 шт.)	200	62-20	14.9	10.44	12.92	204
<b>Вторые блюда</b>						
Рыба жареная с луком по-ленинградски (филе минтая), 75/30 (с доп. гарниром овощи соленые (огурцы) порционно, с зеленью)	105/10/2	48-30	13.54	12.99	4.11	111
Котлеты "Любительские" (с горошком зеленым консервированным притущенным)	080/10	48-30	12.13	10.48	10.64	198
<b>Гарниры</b>						
Макаронные изделия отварные с овощами (с зеленью)	150/1	13-90	5.06	6.56	30.64	196
Картофель отварной	150	13-90	3	4.85	20.97	153
<b>Мучные изделия</b>						
Пирожки печёные с зеленым луком и яйцом	065	14-70	3.77	3.85	30.28	170.73
Рогалик с вареным сгущенным молоком	075	14-70	6.91	8.93	44.04	289
<b>Напитки</b>						
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
<b>Хлеб</b>						
Батон	044	2-60	3.17	1.07	21.17	110.51

**ИТОГО:** 92-80

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_