

ООО "СОП"

Утверждаю
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 29 Сентября 2023 г.

Наименование блюда	Выход	Стоимость питания	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7-80	2.1	2.2	13.5	96.8
Вторые блюда						
Филе минтая запеченное с овощами (с доп. гарниром сыр твердый порционно)	100/15	56-40	16.45	17.57	8.44	174
Гуляш из говядины (с доп. гарниром овощи свежие (огурцы) порционно)	30/30/60	56-40	8.85	7.88	1.98	115
Филе куриное запеченное с сыром сметаной	060	56-40	13.83	13.39	0.69	196.8
Гарниры						
Каша гречневая рассыпчатая	170	15-10	9.72	7.5	47.85	301.47
Рис отварной	150	15-10	3.66	6.05	33.98	212
Мучные изделия						
Ватрушка с повидлом	065	7-30	3.9	2.05	39.42	189.8
Рулет с маком	050	7-30	3.7	7.34	25.43	182
Напитки						
Чай с сахаром, 200/15	215	3-00	0.2	0.05	15.01	57
Хлеб						
Хлеб белый	040	3-20	3.16	0.32	20.32	97

ИТОГО: 92-80

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____