



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 15 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Солнышко" (соус сметанный)	075/20	12.81	11.18	8.35	186.49
Бифштекс рубленый	053	12.28	11.89	0	156.73
Филе куриное запечённое (соус сметанный)	070/30	0	0	0	0
<u>Гарниры</u>					
Рис с овощами	150	4	12.44	33.34	264.07
Пюре картофельное (с зеленью)	165/0,5	3.54	6.12	24.2	170.41
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	095	10.97	6.31	39.84	263.48
Пирожки печёные с курагой	075	5.26	2.27	42.04	211.54
<u>Напитки</u>					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.5	0.52	10.66	54.13
Хлеб целебный	028	1.99	0.34	14.28	61.32

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____