



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 08 Декабря 2020

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из говядины (с зеленью укропа)	045/160/0,5	3.77	3.74	9.27	86.77
<u>Вторые блюда</u>					
Поджарка из говядины (доп. гарнир: огурец солёный)	040/12/20	12.29	13.43	1.94	177.62
Тефтели из говядины (2 вариант) (соус красный основной)	100/30	13.7	20.59	13.47	295.24
<u>Гарниры</u>					
Рис отварной	190	4.83	7.74	48.91	289.67
Пюре картофельное (с зеленью укропа)	175/0,5	3.76	6.49	25.67	180.74
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с изюмом	075	5.22	5.45	48.87	264.96
Булочка "Творожная" (с сах. пудрой)	060/2	7.37	5.56	31.72	208.42
<u>Напитки</u>					
Напиток из сока	200	0.25	0	21.32	84.35
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	023	1.17	0.19	8.85	43.65

ИТОГО по меню:78-70

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____