

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 20 Декабря 2021г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<u>Вторые блюда</u>					
Филе куриное с тушёными овощами	080	15.36	23.25	3.68	282.77
Котлеты "Крепыш" (с соусом красным)	080/45	14	15.64	12.25	245.8
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами,сыром , сметаной доп-но : зеленый горошек консерв. отварной (доп-но: горошек зеленый консерв. отварной)	070/5	14.24	13.1	1.55	184.85
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	190	5.83	7	28.61	203.77
Макаронные изделия отварные с овощами	150	5.17	6.69	33.98	219.79
<u>Мучные изделия</u>					
Беккен с капустой, яйцом	080	5.55	9.58	22.96	202.06
Сметанник (с сахарной пудрой)	070/0,5	5.23	11.04	23.43	213.72
<u>Напитки</u>					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	175	0	0	29.69	112.75
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб целебный ржаной	031	2.2	0.37	15.81	67.89

ИТОГО по меню:**81-85**Зав. производством: Калькулятор: 