

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА****для учащихся старших классов****на 01 Марта 2022 г.**

| Наименование блюда                              | Выход | Пищевая ценность |       |          |        |
|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                 |       | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККал   |
| Первые блюда                                    |       |                  |       |          |        |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной  | 250   | 2.01             | 5.8   | 9.54     | 99.62  |
| Вторые блюда                                    |       |                  |       |          |        |
| Гуляш из говядины (с доп.гарниром (огурцы св.)) | 70/25 | 21.75            | 19.35 | 5.02     | 281.37 |
| Люля-Кебаб                                      | 080   | 11.44            | 10.24 | 3.52     | 152.38 |
| Филе куриное, тушёное с овощами (с зеленью)     | 080/3 | 15.56            | 21.52 | 2.91     | 264.87 |
| Гарниры                                         |       |                  |       |          |        |
| Пюре картофельное                               | 160   | 3.44             | 5.94  | 23.47    | 165.25 |
| Рис с овощами                                   | 180   | 4.8              | 14.93 | 40.01    | 316.88 |
| Мучные изделия                                  |       |                  |       |          |        |
| Рулет с маком (с сахарной пудрой)               | 045/1 | 3.5              | 7.03  | 24.87    | 177.52 |
| Булочка Домашняя                                | 060   | 4.45             | 8.23  | 36.52    | 239.17 |
| Напитки                                         |       |                  |       |          |        |
| Напиток лимонный                                | 170   | 0.11             | 0.01  | 13.08    | 52.25  |
| Чай с сахаром с лимоном                         | 200/7 | 0.26             | 0.06  | 15.22    | 59.16  |
| Хлеб                                            |       |                  |       |          |        |
| Хлеб целебный ржаной                            | 039   | 2.77             | 0.47  | 19.89    | 85.41  |

**ИТОГО по меню:****87-32**

Зав.производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_