

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 10 Ноября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/	250	2.43	6	17.14	135.6
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки "Куручка Ряба" (с зеленью)	100/2	20.09	24.82	8.34	334.62
Рыба, припущенная в молоке (с зеленью)	085/1	14.58	6.79	2.3	127.98
Филе цыплят запечённое	070	17.77	21.55	0.79	265.13
<u>Гарниры</u>					
Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228.69
Каша гречневая вязкая	170	5.21	6.27	25.6	182.32
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с рисом и яйцом	080	4.88	3.47	34.69	192.33
Булочка "Маковка" (с сахарной пудрой)	050/0,5	3.99	7.62	29.57	204.15
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	030	2.36	1.37	17.3	92.47

ИТОГО по меню:87-32

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____