

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 11 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Суп картофельный "Гречишное зернышко" (с зеленью)	250/0,6	2.41	2.95	16.95	106.79
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Вторые блюда					
Биточки рыбные (с доп. гарниром (сыр порц.))	090/10	14.32	11.02	15.36	220.62
Гуляш из говядины	35/35	10.87	9.68	2.51	140.68
Цыплята запеченные (голень) (с зеленью)	110/2	28.65	33.15	1.37	418.21
Гарниры					
Рис отварной	180	4.58	7.33	46.33	274.43
Макаронные изделия отварные с овощами	175	6.03	7.8	39.64	256.43
Мучные изделия					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	100	11.55	6.65	41.93	277.35
Ватрушка с повидлом	080	5.06	2.69	52.84	254.48
Напитки					
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб белый	046	3.63	0.37	23.37	111.32

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____