

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 12 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.41	2.95	16.95	106.79
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из филе цыплят, с зеленью	250/0,8	22.18	28.13	53.69	559.09
<u>Вторые блюда</u>					
Бифштекс рубленый из цыплят	065	13.92	27.97	0.97	308.82
Печень , тушеная с луком (печень куриная, с зеленью, с доп. гарниром (огурцы св.))	100/25/0,6/30	2.88	1.8	1.35	33.04
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22	154.92
Каша гречневая рассыпчатая	160	9.34	7.06	45.95	289.62
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Маковка"	070	5.58	10.67	40.7	283.02
Пирожки печеные с картофелем	100	5.8	7.75	38.6	250.88
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	031	2.45	0.25	15.75	75.02

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____