

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 13 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупя рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Цыплята запеченные (голень) (с соусом красным основным)	110/20	28.75	33.5	2.52	426.39
Биточки рыбные (с доп. гарниром из овощей огурец свежий порционно, с зеленью)	090	12.19	8.4	15.92	188.99
Фрикадельки из цыплят	100	15.7	23.91	8.58	310.2
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные с овощами	175	6.03	7.8	39.64	256.43
Рис отварной	180	4.58	7.33	46.33	274.43
<u>Мучные изделия</u>					
Расстегаи с рыбными консервами и капустой	95	109.74	63.15	398.38	2634.8
Ватрушка с повидлом	075	4.74	2.52	49.54	238.58
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	021	1.66	0.17	10.67	50.82

ИТОГО по меню:87-32

Зав. производством:

Калькулятор: