

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 14 Февраля 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный с горохом	250	5.94	4.65	20.22	149.03
<u>Вторые блюда</u>					
Тефтели из говядины (2 вариант)	100	13.7	20.59	13.47	295.24
Рыба запечённая с сыром (сайда)	075	19.47	11.93	3.1	199.99
Филе куриное припущенное	060	16.9	17	1.19	222.37
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	160	4.91	5.9	24.09	171.6
Макаронные изделия отварные	200	7.09	6.52	47.31	280.85
<u>Мучные изделия</u>					
Пермяч печёный с мясом	075	7.65	5.63	21.3	168.44
Рогалик с творогом	085	15.03	15	54.89	417.01
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	210	0.84	0.42	16.14	64.73
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/4	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб целебный ржаной	021	1.49	0.25	10.71	45.99
Хлеб белый	030	2.37	0.24	15.24	72.6

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____