

**МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА****для учащихся старших классов****на 14 Октября 2022 г.**

| Наименование блюда                                | Выход   | Пищевая ценность |       |          |        |
|---------------------------------------------------|---------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                   |         | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККал   |
| Первые блюда                                      |         |                  |       |          |        |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной | 250     | 1.97             | 5.77  | 13.39    | 113.67 |
| Вторые блюда (мясо с гарниром)                    |         |                  |       |          |        |
| Плов из филе цыплят                               | 260     | 21.42            | 27.64 | 55.69    | 559.94 |
| Вторые блюда                                      |         |                  |       |          |        |
| Тефтели из говядины (1 вариант)                   | 080     | 11.16            | 13.78 | 11.94    | 217.47 |
| Филе куриное, тушёное с овощами                   | 065     | 14.71            | 20.66 | 2.88     | 253.78 |
| Гарниры                                           |         |                  |       |          |        |
| Пюре картофельное                                 | 150     | 3.22             | 5.56  | 22       | 154.92 |
| Макаронные изделия отварные с овощами             | 200     | 6.89             | 8.92  | 45.31    | 293.06 |
| Мучные изделия                                    |         |                  |       |          |        |
| Шафран с яблоками и сах. пудрой                   | 080/1,5 | 3.79             | 7.72  | 34.73    | 231.78 |
| Булочка "Творожная" (с сахарной пудрой)           | 065/1   | 7.98             | 6.02  | 34.36    | 225.79 |
| Напитки                                           |         |                  |       |          |        |
| Напиток лимонный                                  | 180     | 0.11             | 0.01  | 13.85    | 55.32  |
| Чай пакетированный с сахаром ("Нури")             | 200     | 0.2              | 0.05  | 15.01    | 56.85  |
| Хлеб                                              |         |                  |       |          |        |
| Батон                                             | 027     | 2.12             | 1.23  | 15.57    | 83.22  |

**ИТОГО по меню:****87-32**

Зав. производством:

Калькулятор: