

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов  
 на 15 Ноября 2022 г.

| Наименование блюда                                                  | Выход          | Пищевая ценность |       |          |        |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                                     |                | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККал   |
| Первые блюда                                                        |                |                  |       |          |        |
| Рассольник ленинградский со сметаной /крупя перловая/               | 250            | 2.43             | 6     | 17.14    | 135.6  |
| Вторые блюда                                                        |                |                  |       |          |        |
| Фрикадельки из цыплят с соусом красным                              | 100            | 15.97            | 24.53 | 10.6     | 325.01 |
| Наггетсы куриные (с соусом сметанным, с доп. гарниром (огурцы св.)) | 048/3 шт./30/4 | 8.26             | 9.22  | 7.96     | 144.72 |
| Биточки "Дружба" (с соусом сметанным, с доп. гарниром (огурцы св.)) | 080/30/60      | 13.64            | 16.12 | 16.74    | 263.92 |
| Гарниры                                                             |                |                  |       |          |        |
| Капуста тушеная                                                     | 180            | 4.29             | 6.53  | 18.3     | 148.5  |
| Макаронные изделия отварные с овощами                               | 150            | 5.17             | 6.69  | 33.98    | 219.79 |
| Мучные изделия                                                      |                |                  |       |          |        |
| Булочка "Творожная"                                                 | 050            | 6.14             | 4.63  | 26.43    | 173.68 |
| Ватрушка с повидлом (с сахарной пудрой)                             | 075/1          | 4.74             | 2.52  | 50.54    | 242.57 |
| Напитки                                                             |                |                  |       |          |        |
| Чай пакетированный с сахаром                                        | 200            | 0.2              | 0.05  | 15.01    | 56.85  |
| Хлеб                                                                |                |                  |       |          |        |
| Батон                                                               | 030            | 2.36             | 1.37  | 17.3     | 92.47  |

ИТОГО по меню:

87-32

Зав.производством:

Калькулятор: