

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 16 Ноября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшенная) со сметаной	250	2.03	5.27	10.6	99.22
<u>Вторые блюда</u>					
Биточки рыбные (с доп. гарниром (помидоры св.))	080/30	10.96	7.49	14.8	172.21
Печень , тушенная с луком (с зеленью)	75/30/2	17.32	11.47	5	192.68
Гуляш из филе индейки	045/45	7.84	2.29	1.65	60.38
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	175	10.22	7.72	50.26	316.66
Рис с овощами	180	4.8	14.93	40.01	316.88
<u>Мучные изделия</u>					
Сосиска в тесте	027/50	7.15	8.9	29.57	229.4
Ватрушка с творогом (с сахарной пудрой)	075/2	13.83	13.87	37.97	335.42
<u>Напитки</u>					
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18

ИТОГО по меню:87-32

Зав.производством: _____

Калькулятор: 32