

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 19 Октября 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп картофельный "Гречишное зернышко"	250	2.41	2.95	16.95	106.79
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из филе цыплят	260	21.42	27.64	55.69	559.94
<u>Вторые блюда</u>					
Наггетсы куриные (с соусом сметанным)	048/3 шт./50	8.33	10.65	8.86	159.72
Филе куриное, тушёное с овощами	065	14.71	20.66	2.88	253.78
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22	154.92
Макаронные изделия отварные с овощами	200	6.89	8.92	45.31	293.06
<u>Мучные изделия</u>					
Шафран с яблоками	075	3.79	7.72	34.73	224.2
Рогалик с творогом	060	10.61	10.59	38.75	294.36
<u>Напитки</u>					
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Напиток лимонный	170	0.11	0.01	13.08	52.25
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	034	2.69	0.27	17.27	82.28

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством:

Калькулятор: