

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 20 Декабря 2022 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	200	1.81	4.64	7.63	79.69
<u>Вторые блюда</u>					
Гуляш из говядины	30/30	9.32	8.29	2.15	120.59
Биточки рыбные (с зеленью и доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно)	100/0,8/20	13.28	9.29	17.32	207.11
Биточки "Дружба" (с зеленью и доп. гарниром овощи свежие огурцы порционно)	080/1/25	12.88	13.89	13.62	231.28
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	150	3.22	5.56	22	154.92
Рис с овощами	160	4.26	13.27	35.56	281.67
<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	36	327.52
<u>Напитки</u>					
Чай полусладкий	200	0.2	0.05	10.02	37.9
<u>Хлеб</u>					
Батон	028	2.12	0.73	14.64	75.32

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством:

Калькулятор:

Кур

МБУ