

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 06 Октября 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Рассольник ленинградский со сметаной /крупа рисовая/	250	2.31	6	17.39	136.1
<u>Вторые блюда</u>					
Котлеты рубленные из говядины	100	15.9	14.03	18.1	264.41
Тефтели из говядины (1 вариант) (доп-но: сыр голландский)	090/15	12.56	15.5	13.44	244.66
Печень , тушенная с луком	60/20	15.94	10.58	4.54	177.29
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая вязкая	170	5.21	6.27	25.6	182.32
Макаронные изделия отварные с овощами (доп-но: сол. огурец)	180/10	6.2	8.03	40.78	263.75
<u>Мучные изделия</u>					
Булочка "Маковка" (с сахарной пудрой)	050/0,5	3.99	7.62	29.07	202.16
Пирожки печеные с картофелем	075	4.35	5.81	28.95	188.16
<u>Напитки</u>					
Компот из сухофруктов (изюма)	200	0.46	0	26.53	105.25
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	033	2.6	1.51	19.03	101.72

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____