

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 14 Октября 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Вторые блюда					
Биточки "Куручка Ряба"	090	18.04	22.33	7.44	300.59
Кнели из цыплят с соусом красным	110/20	16.98	25.42	13.53	348.6
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами,сыром , сметаной (доп-но: горошек зеленый консерв. отварной)	080/6	16.12	14.96	1.44	209.26
Гарниры					
Рис "Изумрудный"	150	3.75	6.12	37.6	224.38
Рагу овощное (3-й вариант) (с зеленью)	150/0,5	2.75	6.29	15.98	133.41
Мучные изделия					
Расстегаи с яблоками	105	5.52	3.15	52.45	262.23
Рулет с маком	070	5.44	10.94	38.69	276.15
Напитки					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
Хлеб					
Хлеб белый	029	2.29	0.23	14.73	70.18

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____