

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов

на 02 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	270	2.18	6.27	10.3	107.59
Суп картофельный с клецками	250	4.96	6.44	25.1	181.11
Вторые блюда					
Филе куриное "Неженка"	080	16.28	23.71	3.12	288.94
Мясо отварное (дополнительно: капуста квашеная с маслом)	040/40	12.69	8.95	3.25	144.33
Колбаса отварная ("таврия")	090	10.8	13.5	0	213.3
Гарниры					
Рис с овощами и зеленью укропа	165/0,5	4.41	13.68	36.69	290.63
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Мучные изделия					
Шафран с яблоками	070	3.54	7.21	32.42	209.24
Беккен с капустой, яйцом	075	5.21	8.98	21.53	189.42
Напитки					
Кофейный напиток	200	0.8	0.4	15.37	61.65
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Хлеб белый	020	1.58	0.16	10.16	48.4
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____