

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 03 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшеница) со сметаной (с зеленью укропа)	265/0,5	2.15	5.59	11.23	105.17
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.82	2.89	20.82	123.74
<u>Вторые блюда</u>					
Рыба (тушка Минтая) запечённая помидорами,сыром , сметаной (с зеленью укропа)	105/1	21.16	19.64	1.89	274.65
Биточки "Дружба"	100	15.85	17.32	16.38	285.27
Сосиски отварные (дополнительно: кукуруза консервированная отварная)	100/2шт/9	11	23.9	1.6	266
<u>Гарниры</u>					
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
Макаронные изделия отварные с овощами (дополнительно: огурец соленый)	195/10	9.25	4.02	61.28	320.09
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с изюмом	070	4.87	5.08	45.61	247.29
Пирожки печёные с зеленым луком и яйцом	065	3.9	5.31	22.26	154.13
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	225	0.2	0.04	18.66	72.96
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/6	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	025	1.97	0.2	12.7	60.5
Хлеб целебный	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____