

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 04 Марта 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Суп картофельный "Гречишное зернышко" с зеленью	270/2	2.64	3.19	18.39	115.74
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из говядины	300	24.42	24.58	62.14	573.68
<u>Вторые блюда</u>					
Филе куриное запечённое с ананасом, сыром и сметаной	070	16.15	24.86	6.74	315.7
Биточки "Куручка Ряба" с соусом красным	100/15	20.35	25.54	10.62	351.27
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая рассыпчатая (дополнительно: огурец соленый)	175/10	10.22	7.72	50.26	316.66
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с картофелем	085	4.93	6.59	32.81	213.25
Пирожки печёные с повидлом	065	3.83	1.56	40.31	189.93
<u>Напитки</u>					
Компот из ягод (клубники)	170	0.17	0.07	13.97	55.8
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Хлеб белый	023	1.82	0.18	11.68	55.66
Хлеб целебный	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____