

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
 на 13 Апреля 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
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
<u>Вторые блюда</u>					
Колбаса отварная (таврия)	095	11.4	14.25	0	225.15
Тефтели из говядины (1 вариант)	100	13.95	17.23	14.93	271.84
Филе куриное "Неженка", дополнительно: огурец соленый	075/10	15.34	22.23	3.1	272.18
<u>Гарниры</u>					
Рис с овощами	160	4.26	13.27	35.56	281.67
Пюре картофельное	175	3.76	6.49	25.67	180.74
<u>Мучные изделия</u>					
Рогалик с черносливом	070	4.79	5.08	43.68	240.34
Беккен с капустой, яйцом	065	4.51	7.78	18.65	164.16
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	185	0.74	0.37	14.22	57.03
Чай пакетированный с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	56.85
<u>Хлеб</u>					
Батон	017	1.34	0.78	9.81	52.4
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

С.В.