

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 14 Января 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
<u>Вторые блюда</u>					
Колбаса отварная (кукуруза конс. припущенная)	090/7	10.8	13.5	0	213.3
Гуляш из говядины	40/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Кнели из цыплят (с соусом красным основным; доп гарнир: сыр порционно)	100/35/10	14.88	21.83	8.09	286.11
<u>Гарниры</u>					
Макаронные изделия отварные	200	7.09	6.52	47.31	280.85
Каша гречневая вязкая	175	5.37	6.45	26.35	187.69
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с мясом, рисом	065	11.79	8.14	28.91	238.68
Рогалик с творогом (с сах. пудрой)	090/0,5	15.91	15.88	58.12	441.55
<u>Напитки</u>					
Кофейный напиток	190	0.76	0.38	14.6	58.57
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	025	1.99	0.7	14.21	72.18
Хлеб целебный	025	1.77	0.3	12.75	54.75

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав.производством:

Калькулятор: