

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 16 Марта 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>					
Поджарка из говядины	040/12	12.29	13.43	1.94	177.62
Шницель рубленый из говядины (дополнительно: горошек зеленый консерв. отварной)	075/10	12.23	10.55	14.23	202.3
Сосиски отварные (переменка)	101/2 шт.	11.11	24.14	1.62	268.66
<u>Гарниры</u>					
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
<u>Мучные изделия</u>					
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
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	220	0.2	0.04	18.25	71.33
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	028	2.2	1.28	16.15	86.31
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством:

Калькулятор: