

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 20 Апреля 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.82	2.89	20.82	123.74
<u>Вторые блюда</u>					
Рыба /филе Сайды/ тушённая в томате с овощами	075/45	17.04	8.07	13.62	195.88
Цыплята запеч. (четвертинки)	100	26	30.13	1.17	379.62
Поджарка из говядины с зеленью	040/15/1,5	12.33	13.44	2.01	178.12
<u>Гарниры</u>					
Рис с овощами	185	4.93	15.34	41.12	325.68
Пюре картофельное	170	3.65	6.31	24.94	175.58
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печёные с курагой	070	4.91	2.12	39.24	197.43
Пирожки печеные с яблоками	085	4.2	5.25	35.89	209.38
<u>Напитки</u>					
Напиток апельсиновый	215	0.19	0.04	17.83	69.71
Чай пакетированный с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	025	1.97	1.14	14.42	77.06
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав.производством: _____

Калькулятор: _____