

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 23 Декабря 2020 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Суп крестьянский (крупа пшениная) со сметаной	250	2.03	5.27	10.6	99.22
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Азу по-татарски с зеленью	45/195/1	15.75	16.39	17.04	281.7
<u>Вторые блюда</u>					
Филе цыплят запечённое	065	16.5	20.01	0.73	246.19
Биточки рыбные ("сайда", капуста квашенная)	100/75	13.12	7.95	16.75	192.2
<u>Гарниры</u>					
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	51.69	325.71
Картофель запечённый (с зеленью)	180/1	5.49	20.03	44.75	389.97
<u>Мучные изделия</u>					
Пирожки печеные с мясом, рисом	075	13.6	9.39	33.36	275.41
Сметанник (с сах. пудрой)	095/3	7.1	14.98	31.8	290.04
<u>Напитки</u>					
Напиток лимонный	205	0.13	0.01	15.77	63.01
Чай пакетированный с сахаром с лимоном ("Нури")	200/5	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	020	1.17	0.19	8.88	43.8

ИТОГО по меню:**78-70**

Зав. производством:

Калькулятор: