

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 25 Февраля 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
Суп картофельный	255	2.6	3	20.44	122.85
Вторые блюда					
Гуляш из говядины	40/40	12.43	11.06	2.87	160.78
Котлеты "Любительские" (сыр голландский)	100/12	15.86	20.19	16.39	312.18
Рыба (филе Сайды) запечённая помидорами,сыром , сметаной	100	20.15	18.7	1.8	261.57
Гарниры					
Пюре картофельное	180	3.87	6.68	26.41	185.9
Каша гречневая рассыпчатая (дополнительно: огурец соленый)	175/10	10.22	7.72	50.26	316.66
Мучные изделия					
Рогалик с черносливом (сахарной пудрой)	075/1	5.14	5.45	46.8	257.52
Беккен с капустой, яйцом	070	4.86	8.38	20.09	176.8
Напитки					
Напиток лимонный	170	0.11	0.01	13.08	52.25
Чай с сахаром с лимоном	200/7	0.26	0.06	15.22	59.16
Хлеб					
Батон	015	1.2	0.42	8.53	43.31
Хлеб целебный ржаной	020	1.42	0.24	10.2	43.8

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____