



МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 26 Января 2021 г.

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
Первые блюда					
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250	2.01	5.8	9.54	99.62
Вторые блюда					
Шницель рубленый запечённый с овощами (сметаной)	75/10/10/10	80.3	162.7	117.19	2267
Поджарка из говядины (доп. гарнир: горошек конс. припущенный)	040/12/7	12.29	13.43	1.94	177.62
Филе цыплят припущенное	070	27.3	27.6	1.05	357
Гарниры					
Картофель отварной	150	3.12	4.95	25.27	163.11
Рис отварной	195	5.37	8.6	54.38	322.07
Мучные изделия					
Беккен с капустой, яйцом	090	6.25	10.77	25.83	227.32
Рогалик с маком	070	6.96	10.2	45.87	303.82
Напитки					
Кофейный напиток с молоком	180	1.98	1.8	15.95	81.58
Чай пакетированный с сахаром ("Нури")	200/10	0.2	0.05	15.01	56.85
Хлеб					
Батон	042	3.35	1.17	23.88	121.27

ИТОГО по меню:

81-85

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____