

# МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

## для учащихся старших классов

### на 27 Апреля 2021 г.

| Наименование блюда                                           | Выход  | Пищевая ценность |       |          |        |
|--------------------------------------------------------------|--------|------------------|-------|----------|--------|
|                                                              |        | Белки            | Жиры  | Углеводы | ККал   |
| Первые блюда                                                 |        |                  |       |          |        |
| Суп картофельный с клецками                                  | 250    | 4.96             | 6.44  | 25.1     | 181.11 |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и зеленью     | 260/2  | 2.1              | 6.05  | 9.72     | 102.97 |
| Вторые блюда                                                 |        |                  |       |          |        |
| Колбаса отварная (таврия)                                    | 090    | 10.8             | 13.5  | 0        | 213.3  |
| Шницель рубленый из говядины (дополнительно: помидор свежий) | 075/20 | 12.14            | 10.57 | 14.34    | 203.1  |
| Филе куриное "Неженка"                                       | 075    | 15.26            | 22.22 | 2.93     | 270.88 |
| Гарниры                                                      |        |                  |       |          |        |
| Рис с овощами                                                | 185    | 4.93             | 15.34 | 41.12    | 325.68 |
| Пюре картофельное                                            | 170    | 3.65             | 6.31  | 24.94    | 175.58 |
| Мучные изделия                                               |        |                  |       |          |        |
| Расстегаи с рыбными консервами и капустой                    | 090    | 10.4             | 5.98  | 37.74    | 249.61 |
| Пирожки печёные с черносливом                                | 070    | 4.33             | 1.68  | 40.18    | 194.54 |
| Напитки                                                      |        |                  |       |          |        |
| Кофейный напиток                                             | 185    | 0.74             | 0.37  | 14.22    | 57.03  |
| Чай пакетированный с сахаром                                 | 200    | 0.2              | 0.05  | 15.01    | 56.85  |
| Хлеб                                                         |        |                  |       |          |        |
| Хлеб белый                                                   | 020    | 1.58             | 0.16  | 10.16    | 48.4   |
| Хлеб целебный ржаной                                         | 020    | 1.42             | 0.24  | 10.2     | 43.8   |

**ИТОГО по меню:****81-85**

Зав. производством: \_\_\_\_\_

Калькулятор: \_\_\_\_\_