

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА**для учащихся старших классов****на 28 Января 2021 г.**

Наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	ККал
<u>Первые блюда</u>					
Борщ со свежей капустой и картофелем, со сметаной	250	1.97	5.77	13.39	113.67
<u>Вторые блюда (мясо с гарниром)</u>					
Плов из говядины	040/200	2.98	3.13	8.54	75.19
<u>Вторые блюда</u>					
Котлеты "Любительские" (доп. гарнир: сыр порционно)	100/10	15.86	20.19	16.39	312.18
Рыба (сайда) тушёная с овощами	070/45	19.13	11	8.31	209.21
<u>Гарниры</u>					
Картофель отварной	180	3.75	5.94	30.33	195.73
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.94	51.69	325.71
<u>Мучные изделия</u>					
Шарлотка с яблоками, сахарной пудрой	105/1	6.85	8.87	62.25	352.85
Перемяч печёный с мясом	070	7.14	5.25	19.88	157.2
<u>Напитки</u>					
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	33.93	128.86
Чай с сахаром с лимоном	200/8	0.26	0.06	15.22	59.16
<u>Хлеб</u>					
Батон	020	1.6	0.56	11.37	57.75
Хлеб целебный	024	1.7	0.29	12.24	52.56

ИТОГО по меню:**81-85**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____