

МЕНЮ СВОБОДНОГО ВЫБОРА

для учащихся старших классов
на 18 Февраля 2022 г.

| Наименование блюда | Выход | Пищевая ценность | | | |
|--|--------|------------------|-------|----------|--------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ККал |
| <u>Первые блюда</u> | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной | 250 | 2.01 | 5.8 | 9.54 | 99.62 |
| <u>Вторые блюда</u> | | | | | |
| Цыплята запеч. (четвертинки) (с зеленью) | 110/2 | 28.6 | 33.14 | 1.29 | 417.59 |
| Кнели из говядины (с соусом красным основным) | 090/30 | 15.13 | 12.25 | 5.91 | 195.02 |
| Филе цыплят запечённое | 070 | 17.77 | 21.55 | 0.79 | 265.07 |
| <u>Гарниры</u> | | | | | |
| Картофель отварной | 165 | 3.43 | 5.45 | 27.8 | 179.42 |
| Рис с овощами | 180 | 4.8 | 14.93 | 40.01 | 316.88 |
| <u>Мучные изделия</u> | | | | | |
| Рулет с маком (с сахарной пудрой) | 045/1 | 3.5 | 7.03 | 24.87 | 177.52 |
| Пирожки печёные с повидлом | 055 | 3.24 | 1.32 | 34.11 | 160.71 |
| <u>Напитки</u> | | | | | |
| Напиток апельсиновый | 170 | 0.15 | 0.03 | 14.1 | 55.12 |
| Чай с сахаром с лимоном | 200/7 | 0.26 | 0.06 | 15.22 | 59.16 |
| <u>Хлеб</u> | | | | | |
| Батон | 035 | 2.75 | 1.6 | 20.19 | 107.88 |

ИТОГО по меню:**87-32**

Зав. производством: _____

Калькулятор: _____

