

Меню Свободного выбора на 02,05,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной	13,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	33,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом тушеным, зеленью	23,88	270	101	4,4	5,9	7,7	0,6
Вторые блюда							
Макаронник с мясом тушеным	72,01	100	400	19,1	19,0	38,0	3,2
Шницель "Нежный"	48,37	90	252	15,1	15,9	12,0	1,0
Постные блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	11,00	250	87,0	1,70	5,00	7,70	0,60
Оладьи постные с вареньем	15,16	120/30	336,0	8,00	8,00	57,80	4,80
Зразы картофельные	17,57	100	208,0	2,90	13,20	13,80	1,10
Вермишель отварная с маслом растительным	4,54	150	199,0	5,70	5,60	29,50	2,40
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварная с маслом	44,25	180	107	5,2	5,6	8,80	0,9
Вермишель отварная	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,92	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева Е.И.

* Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.