

Меню Свободного выбора на 11,04,24

118

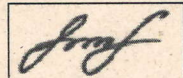

Согласовано
 Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Овощная гирлянда"	16,87	100	125	1,3	10,2	8	0,7
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	13,65	100	128	1,3	10,2	7,8	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	31,63	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	60,90	200	300,0	11,60	11,70	37,10	3,10
Котлета из индейки	62,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Макаронник с мясом	60,98	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
<i>Постные блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, зеленью	13,97	250	115,0	2,10	4,40	17,10	1,40
Котлеты свекольные	10,67	100	172,0	3,70	7,80	18,80	1,60
Капуста тушеная м/р	19,51	180	126,0	3,40	8,80	8,40	0,80
Оладьи постные с вареньем	15,16	120/30	336,0	8,00	8,00	57,80	4,80
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	44,25	180	107	5,2	5,6	8,80	0,8
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Напиток из облепихи	7,93	200	60,0	0,00	0,00	15,00	1,20
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
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

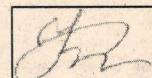
Инженер-технолог
 Румянцева А.Ю.



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.