

Меню Свободного выбора на 12,03,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,78	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,86	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	44,13	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Котлета куриная	50,55	100	229,0	20,20	9,00	16,80	1,40
Гуляш из говядины	58,53	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	59,61	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Сырниким из творога со сгущенным молоком	71,55	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
Блинчики с маслом сливочным	28,97	150/10	385	11,8	16,9	47,6	4,0
Блинчики с молоком сгущенным	30,63	150/30	413	13,7	12,7	61,8	5,1
Блинчики с вареньем	29,55	150/30	399	11,8	10,4	65,9	5,5
Оладьи с маслом сливочным	23,51	150/10	438	11,4	18,4	57,9	4,8
Оладьи с молоком сгущенным	25,17	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6,0
Оладьи с вареньем	24,09	150/30	452	11,5	11,9	76,3	6,4
Блинчики с яблоками	20,25	135	318	7,6	13,5	40,6	3,4
Блинчики	20,07	150	328	11,7	10,5	47,5	4,0
Гарниры							
Рожки отварные	10,25	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Рис отварной	16,24	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	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Мандарин	17,54	1 шт	41	0,9	0,2	8,7	0,7
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
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.