

Меню Свободного выбора на 14,03,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат "Витаминный микс"	16,71	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из свеклы с курагой	9,39	100	111	1,7	6,1	12,3	1,1
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	31,63	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
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	0,2
Макаронник с мясом	60,98	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
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							
Капуста цветная отварная с маслом	39,18	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
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							
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.