

Меню Свободного выбора на 19,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	15,02	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной	13,67	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	31,20	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	36,49	260	112	6,8	6,2	7,0	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	34,14	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Биточки куриные	50,55	100	229,0	20,20	8,97	16,80	1,40
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	57,16	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Шницель "Нежный"	48,37	100	219	15,0	12,2	11,9	0,9
Запеканка картофельная с мясом	65,56	200	252	14,5	12,2	21,0	1,7
Постные блюда							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	10,16	250	110,0	2,60	2,00	19,00	1,60
Оладьи постные с вареньем	14,79	120/30	336,0	8,00	87,00	57,80	4,80
Зразы картофельные	17,57	100	208,0	2,90	13,20	13,80	1,10
Каша гречневая рассыпчатая с маслом пастительным с сахаром	6,15	150	276,0	7,90	7,11	43,73	3,60
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Картофель отварной	25,72	180	138	3,5	5,7	18,40	1,5
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Чай с сахаром, лимоном	2,76	200	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
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	0,4	0,4	10,3	0,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.