

Меню свободного выбора на 02.03.2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	21,02	100	118,0	2,8	7,1	10,6	0,9
Салат из морской капусты с ананасами	29,36	100	176,0	6,5	11,0	12,9	1,0
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	1,0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп молочный с вермишелью	13,10	250	160	5,7	5,6	21,1	1,74
Суп пюре с горохом, мясом и гренками зеленью	23,86	10/10/250	178	8,1	6,6	21,5	1,8
<i>Вторые блюда</i>							
Запеканка из творога с вареньем	62,42	150/35	398	23,5	17,3	46,0	3,8
Фрикадельки мясные в соусе	51,15	100/50	261	14,0	15,2	15,4	1,2
Зразы с вечиной, сыром	45,99	100	221	17,2	10,7	11,9	1
Блинчики с маслом сливочным	26,58	150/10	385	11,8	16,9	47,6	3,9
Блинчики с молоком сгущенным	24,80	150/30	413	13,7	12,7	61,8	5,1
Блинчики с джемом	23,84	150/30	399	11,8	10,4	65,9	5,4
Оладьи с маслом сливочным	21,18	150/10	438	11,4	18,4	57,9	4,8
Оладьи с молоком сгущенным	19,40	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6
Оладьи с джемом	18,44	150/30	452	11,5	11,9	76,3	6,4
Блинчики с яблочным фаршем	19,10	135	318	7,6	13,5	40,6	3,3
Блинчики фаршированные джемом	21,62	135	371	7,7	13,3	58	4,8
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
Картофель запеченный в сметанном соусе	32,16	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	21	1,7
Чай с сахаром	1,22	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Груша свежая	28,41	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	12,07	1шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-техно
Шамкина Л. А.

Калькулятор
Коспалом В. Ф.

Директор по производству
Корнева Е. И.

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