

Меню свободного выбора на 03.03.2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Рыба под маринадом	40,28	100	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат "Восторг"	30,79	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,55	100/20	126	1,8	10,0	5,6	0,5
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	26,42	10/260	108	5,7	4,4	10,0	1
<i>Вторые блюда</i>							
Беф-строганов из куриного филе	39,80	100	169	14,0	10,6	4,3	0,4
Макаронник с мясом	44,50	200	409	21,5	16,3	39,4	3,2
Котлета куриная	40,86	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
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>							
Вермишель отварная	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
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	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Груша свежая	28,41	1 шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	12,07	1 шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косоплатова 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.