

Меню свободного выбора на 04,03,2022

Согласовано
 Директор школы

 Школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов
 ул. Мухоморова, д. 100
 1000655, г. Новгород

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	20,84	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Икра кабачковая	17,29	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,21	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	40,36	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	46,98	200	391	15,0	20,5	30,1	2,5
Ежик "Аппетитные"	37,51	90/50	171	7,9	10,2	11,8	0,1
Сырники из творога со сгущенным молоком	54,17	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
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>							
Картофельное пюре	33,43	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
<i>Напитки</i>							
Компот из свежих яблок	4,62	200	79	0,2	0,2	19	1,6
Чай с сахаром, лимоном	2,57	29	44	0,3	0,1	10	0,8
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 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
 Шамкина Л. А.
 Калькулятор
 Косолапова Н. Ф.

Директор по производству
 Корнева Е. И.

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