

118

Меню свободного выбора на 04.12.2021

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из квашеной капусты с яблоками	13,98	100	110,0	1,4	8,2	9,1	0,8
Салат со свеклой и фасолью	14,52	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	17,08	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<b>Первые блюда</b>							
Суп картофельный с горохом с зеленью	11,76	250	127	5,5	2,9	15,2	1,2
<b>Вторые блюда</b>							
Жаркое по-домашнему	57,29	200	189	10,9	6,2	24,9	16,6
Рыба жареная по-солнечному	47,59	90	200	17,5	11,7	6,3	0,5
Филе куриное с ананасом	62,15	100	212	20,3	6,3	3,7	0,3
<b>Гарниры</b>							
Картофель отварной	24,70	150	146	2,9	4,9	15,5	1,30
Рис отварной	10,85	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,10	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Груша	30,60	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	19,50	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	11,40	1 шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<b>Хлеб</b>							
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

Пекарь-технолог  
Шашкина Л. А.

Калькулятор  
Косолапова В. Ф.

Директор по производству  
Корнеев Е.И.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторная исследования не проводилась. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.