

118

Меню свободного выбора на 10,02,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	20,84	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат фруктовый	20,21	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из свеклы с сыром	16,07	100	126	4,5	9,3	4,6	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясными фрикадельками, зеленью	26,82	20/250	98	5,2	3,1	7,9	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	31,59	10/10/250	161	6,4	6,5	19	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба "Солнышко"	46,57	80	124	14,9	6,2	2,14	0,1
Фрикадельки мясные в соусе	50,51	100/50	287	15,5	16,8	16,6	1,3
Оладьи куриные	44,46	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Картофель запеченный в сметанном соусе	31,53	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	20,9	1,7
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	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	16,42	1шт	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	26,74	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<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
Косолопова 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.