

Меню свободного выбора на 11.03.2022

Согласовано
Директор школы

Мухомов

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,45	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,5
Жареная рыба под маринадом	40,71	100	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат "Восторг"	31,27	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	24,68	30/15/250	142	11	1,2	16,7	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по-домашнему с печенью	57,71	200	172	9,3	5,3	22,1	1,8
Котлета из индейки	47,17	90	188	11,0	11,7	9,7	0,8
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Булгур с овощами и кукурузой	21,28	150	278	7,3	9,3	33,2	2,80
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	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>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	15,95	250	146	5,3	5,3	19,5	1,6
Рагу овощное м/р	25,19	150	131	2,9	7,4	12,2	1,0
Булгур с овощами и кукурузой	17,21	150	234	7,2	10	28,8	2,4
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Апельсин	36,76	1 шт	95,0	2,1	0,4	17,8	1,5
Яблоко	8,85	1 шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<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

Исполнитель: *[подпись]* Календарный: *[подпись]*
 Подпись: Л.А. Колосова В.Ф.

Директор по питанию: *[подпись]*
 Кривош Е.И.

* Информацию о количестве хлебных единиц в блюдах и продуктах можно получить в бухгалтерии школы. Информацию о количестве хлебных единиц в продуктах можно получить в магазине. Информацию о количестве хлебных единиц в продуктах можно получить в магазине.