

Меню свободного выбора на 12.01.2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из морской капусты с ананасами	28,39	100	176,0	6,5	11,0	12,9	1,1
Салат фруктовый	19,94	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	21,02	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом с зеленью	15,71	250	152	5,9	5,5	19,5	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Беф-строганов из куриного филе	40,26	100	169	14,0	10,6	4,3	0,4
Рыба запеченная	49,64	80	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Биточки домашние	40,77	90	191	13,0	10	10	0,8
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,73	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
Картофельное пюре	33,58	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
<i>Напитки</i>							
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	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	132	0,0	0,0	33,0	2,7
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
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

Исполнитель
Шавицкая Л.А.

Контроль
Косополова В.Ф.

Директор по производству
Корнева Е.И.

* - информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лаборатория исследования не проводится. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюдах.