

Меню свободного выбора на 12,02,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Икра кабачковая	16,50	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Салат из свеклы с фасолью	14,54	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с клецками, мясом, зеленью	20,78	10/250	145	6,56	5,94	16	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	39,14	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Сырники из творога со сгущенным молоком	54,17	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
Фрикадельки мясные в соусе	45,75	90/50	261	14,0	15,2	15,4	1,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	21	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	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,47	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
Шамшина Л.А.

Калькулятор
Косолопова Р.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.