

Меню свободного выбора на 13.12.2021

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	16,90	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	29,74	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Салат из свеклы с сыром	14,16	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, зеленью	28,70	10/250	111	4,7	5,4	9,3	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Плов из говядины	46,32	200	309	14,7	9,8	36,7	3
Рыба, жареная по-солнечному	55,52	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	7,86	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
Булгур с овощами, кукурузой	19,65	150	278	7,3	9,3	33,2	2,80
<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			33,0	2,7
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша	28,80	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	17,24	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	10,46	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

Инициалы-подпись

Калькулятор

Директор по производству

Шамшурова Л.А.

Исмаилов В.Ф.

Корниев 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.