

Меню свободного выбора на 14,02,2022

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат из свеклы с сыром	16,07	100	126,0	4,5	9,3	4,6	126,0
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясными фрикадельками, сметаной, зеленью	25,05	15/260	107	4,9	5,4	9,3	0,8
Суп пюре с горохом, мясом и гречками, зеленью	23,59	10/10/250	178	8,1	6,6	21,5	1,7
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Шницель "Нежный"	44,00	90	186	13,4	10,0	10,3	0,8
Рыба, жареная по-солнечному	55,78	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
Вермишель отварная с сыром	21,27	150	240	8,8	11,4	24,6	2
<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>							
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 микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Исполнитель  
Шамкина Л.А.

Калькулятор  
Косополова В.Ф.

Директор по производству  
Корнеев Е.И.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.