

Меню свободного выбора на 14,03,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,4
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	26,03	10/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Суп пюре с горохом, мясом и гречками зеленью	24,58	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
Мясо с булгуром	52,14	200	138	7,5	11,6	0,9	0,1
Рыба жареная по-солнечному	55,15	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	2,3
Картофель запеченный в сметанном соусе	32,16	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
<i>Напитки</i>							
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>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	12,87	250	98,0	1,7	4,9	9,8	0,6
Котлеты картофельные	25,51	100	160,0	2,9	7,4	14,3	1,1
Гороховое пюре с маслом растительным	5,59	150	249,0	15,5	7,6	26,0	2,1
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Апельсин	36,76	1шт	95,0	2,1	0,4	17,8	1,5
Яблоко	8,85	1шт	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

Инженер-технолог
Шмелева Л. А.

Калькулятор
Косоплатова В. Ф.

[Handwritten signature]

Директор по производству
Корнева Е. И.

[Handwritten signature]

* - 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.