

Меню свободного выбора на 15.12.2021

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат фруктовый	20,29	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	14,16	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,3
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	20,79	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
Первые блюда							
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью	24,78	10/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Вторые блюда							
Беф-строганов из индейки	47,06	100	253	9,7	22,0	4,0	0,3
Рыба тушеная с овощами	39,48	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Макаронник с мясом	43,40	200	409	21,5	16,3	39,4	3,2
Гарниры							
Картофель отварной	33,50	150	146	2,9	4,9	15,5	1,20
Каша гречневая	13,64	150	251	8,5	7,3	36,6	2,00
Напитки							
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	
Напиток клюквенный	11,06	200	103	0,1	0,1	24,9	2
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
Фрукты							
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
Хлеб							
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

Повар-технолог

Калькулятор

Шевцова Л. А.

Косылова В. 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 ориентировочной оценки количества хлебных единиц в блюде.