

Меню свободного выбора на 16,02,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с фасолью	14,54	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Салат фруктовый	20,21	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	21,02	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	30,24	10/255	119	5,6	6,2	9,5	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Беф-строганов из филе индейки	45,56	100	183	12,3	13,0	4,3	0,3
Рыба тушеная в томате с овощами	39,50	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Макаронник с мясом	44,50	200	360	14,8	14,2	43,5	3,6
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	36,16	150	146	2,9	4,9	15,5	1,20
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	132	0,0	0,0	33	0,2,7
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	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1 шт	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-техник
Шамкина Л.А.

Калькулятор
Косолапова 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 примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.