Согласовано
Директор школы

Меню свободного выбора на 16,03,2022

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Фруктовый"	20,21	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	21,30	100	118,0	2,8	7,1	10,6	0,9
Салат из свеклы с фасолью	15,12	100	136	2,6	10,2	8,5	0,7
Первые блюда							
Суп из овощей с мясом,сметаной,зеленью	31,48	10/255	119	5,6	6,2	9,5	0,8
Вторые блюда							
Бефстроганов из филе индейки	46,23	100	183	12,3	13,0	4,3	0,3
Макаронник с мясом	46,18	200	409	21,5	16,3	39,4	3,2
Рыба тушеная в томате с овощами	39,84	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3
Кортофель отварной	36,16	150	146	2,9	4,9	15,5	1,20
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	132	0	0	33	2,7
Чай с сахаром,лимоном	2,57	44	0	0,1	10,3	0,8	
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
Постные блюда							
Суп из овощей с зеленью	17,75	250	119,0	4,7	6,1	9,4	0,8
Каша гречневая с маслом растительным,сахаром	10,36	150	276,0	7,9	7,1	43,7	3,6
Зразы картофельные	27,80	100	208,0	2,9	13,2	13,8	1,1
Фрукты							
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	8,85	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
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

Инженер-технолог Шамшина Л. А.

Калькулятор Косолапова В.Ф.

Директор по производст: Корнева Е.И.

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