

Меню свободного выбора на 16.12.2021

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из квашеной капусты с яблоками	14,63	100	110,0	1,4	8,2	9,1	0,7
Салат по-русски	20,24	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Жареная рыба под маринадом	40,43	50/50	113	8,6	6,4	4,8	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	16,85	20/15/250	142	11	1,2	16,7	1,4
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	37,51	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	9,9
<b>Вторые блюда</b>							
Ежики "Аппетитные"	36,00	90/50	171	7,9	10,2	11,8	1,0
Печень тушеная в соусе	38,30	100	160	12,6	9	6,6	0,5
Зразы с ветчиной, сыром	42,78	100	221	17,2	10,7	11,9	1
<b>Гарниры</b>							
Булгур отварной	13,43	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
Картофельное пюре	32,42	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
<b>Напитки</b>							
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	
Компот из яблок	4,67	200	59	0,2	0,2	13,9	1,1
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
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	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<b>Хлеб</b>							
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

Исполнитель

Калькулятор

Директор по производству

Шевченко Л. А.

Косылова В. Ф.

Корнеев Е. И.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторное исследование не проводится. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.