

Меню свободного выбора на 17.03.2022

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Восторг"	31,27	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Жареная рыба под маринадом	40,53	100	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Салат по-русски	21,40	100	140	2,9	11,3	5,2	0,4
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	24,76	30/15/250	142	11	1,2	16,7	1,3
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	40,36	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
Вторые блюда							
Ежики "Аппетитные"	42,71	100/50	205	11,6	11,6	12,9	1,0
Зразы с ветчиной и сыром	46,27	100	221	17,2	10,7	11,9	1,0
Печень тушеная в соусе	39,65	100	160	12,6	9,0	6,6	0,5
Гарниры							
Картофельное пюре	33,43	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Булгур отварной	14,80	150	278	7,3	9,3	33,2	2,70
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	20,9	1,7
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
Постные блюда							
Рассольник Ленинградский с зеленью	21,09	250	115,0	2,1	4,4	17,1	1,4
Котлеты морковные	17,39	100	119,0	4,7	6,1	9,4	0,8
Картофель отварной м/р	32,64	150	276,0	7,9	7,1	43,7	3,6
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

Калачикова

Шашкина Л. А.

Косовалова В. Ф.

Директор по производству

Корнеев Е. И.

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