

Меню свободного выбора на 17.11.2021



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 фруктовый	22,31	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	13,75	100	127	4,6	9,3	4,7	0,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	16,94	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой с картофелем с мясом, сметаной, зеленью	22,46	10/255	100	4,8	3,6	9,9	4,9
<i>Вторые блюда</i>							
Беф-строганов из индейки	46,76	100	266	19,0	12,4	3,6	1,8
Рыба тушеная в томате с овощами	36,44	100	106	97,0	4,9	6,8	0,6
Макаронник с мясом	41,49	200	409	21,5	16,3	39,4	3,28
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	24,25	150	149	3,0	4,2	24,5	2,00
Каша гречневая	13,43	150	251	8,5	7,3	37,2	3
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,06	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Напиток клюквенный	9,52	200	103	0,1	0,1	24,9	2,1
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша	30,60	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	23,43	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	11,40	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,25	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микронутриентами	1,29	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-технолог
Пыльникова Л.А.

Калькулятор
Косолопова 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.