

118

Меню свободного выбора на 18,02,2022

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,1
Салат "Фруктовый"	20,21	100	56,0	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с фасолью	14,54	100	136	2,6	10,2	8,5	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,21	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	56,39	90	179	17,1	10,0	4,4	0,3
Гуляш из говядины	40,18	90	117	8,3	7,9	3,2	0,2
Бифштекс домашний	45,31	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,79	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
Рис отварной	11,73	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,65	200	132	0,0	0,0	33	2,7
Компот из ягод	7,98	200	70	0,2	0,1	17	1,4
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10	0,8
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

Исготовитель-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косолопова Н.Ф.

Директор по производству
Корнева Е.И.

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