

Меню свободного выбора на 19,03,2022

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Икра кабачковая	17,29	100	78,0	1,2	4,8	7,8	0,6
Салат "Восторг"	31,27	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,8
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126	4,5	9,3	4,6	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	27,89	10/250	152	5,9	5,5	19,5	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1 шт	160	11,0	12,0	11,5	0,1
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7	0,9
Биточки домашние	43,49	90	191	13,0	10,0	10	0,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,52	150	186	5,5	4,9	28	2,3
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,00
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83		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
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	16,03	250	146,0	5,3	5,3	19,5	1,6
Котлеты капустные	8,41	100	160,0	3,6	7,7	10,8	0,9
Каша гречневая с маслом растительным, сахаром	10,36	150	276,0	7,9	7,1	43,7	3,6
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	8,85	1 шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<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

Инженер-технолог  
Шмыгина Л. А.

Калькулятор  
Косолопова В. Ф.

Директор по производству  
Корнева Е. И.

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