

Меню свободного выбора на 19.11.2021

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	17,75	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,5
Салат "Фруктовый"	22,31	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат "Здоровье"	25,63	100	104	4,0	7,5	5,3	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками.	36,97	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,66	10/250	81	4,7	3,0	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	46,83	80	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Гуляш из говядины	46,19	100	138	9,6	9,6	3,5	0,29
Сырники из творога со сгущенным молоком	57,41	150/30	406	24,9	18,1	45,8	22,9
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	7,26	150	183	5,5	4,2	28,5	2,40
Рис отварной	10,44	150	216	3,7	6,3	28,5	2
<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	
Чай с лимоном	2,26	200	44	0,3	0,1	10,3	0,9
Компот из смеси сухофруктов	6,82	200	83	0,6	0,0	20,9	1,7
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Груша	29,70	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	19,50	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	11,40	1 шт	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

Исполнитель:
Шалкина Л.А.

Калькулятор:
Коссапова 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 блюде.