Меню свободного выбора на 20.12.2021

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,00	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат из квашеной капусты	15,22	100	90,0	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат"Восторг".	29,77	100	175	4,0	12,7	10,3	0,9
Первые блюда							
Суп картофельный с рисом,с мясом,зеленью	31,29	10/250	155	5,4	6,7	17,4	1,5
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	41,02	100	115	8,1	8,0	2,5	0,2
Оладьи со сгущенным молоком	17,88	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6
Бифштекс домашний	44,13	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
Гарниры							
Вермишель отварная	7,86	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Картофель запеченный в сметанном соусе	30,45	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
Напитки							
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	
Чай с сахаром,лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,8
Компот из свежих яблок	4,62	200	79	0,2	0,2	18,9	1,5
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
Фрукты							
Груша	28,80	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	17,24	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
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-технол Шамшева Л. А.

Калькулятор Косолапова В.Ф.

Директор по производств Коржева 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