

Меню свободного выбора на 21,01,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	прикрасное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с фасолью	14,54	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,4
Салат фруктовый	20,21	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,21	10/250	81	4,7	3	7,7	81
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	49,64	80	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Гуляш из говядины	40,21	90	117	8,3	7,9	3,2	0,3
Бифштекс домашний	44,23	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,73	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
Рис отварной	12,02	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	5,67	200	132	0,0	0,0	33	2,7
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10,3	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	6,66	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	16,42	1шт	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	26,74	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	9,65	1шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Исполнитель:

Каталогатор:

Директор по производству:

Шашкина Л.А.

Косолопов В.Ф.

Корнеев Е.И.

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