

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню свободного выбора на 22.05.2021

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	17,21	100	114	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат из квашеной капусты	11,7	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат фруктовый	17,83	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<b>Первые блюда</b>							
Суп с клецками с мясом ,зеленью	16,46	10/250	148	6,4	6,3	16	1,3
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба тушеная в томате с овощами	55,79	90/50	118	15	5	4,4	0,4
Филе куриное запеченное с ананасом	54,26	100	236	22,6	7,4	4,1	0,3
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	9,05	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
Вермишель отварная	6,58	150	185	5,5	4,4	28,5	2,4
<b>Напитки</b>							
Чай с сахаром	1,1	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	4,89	200	132			33	2,7
Сок фруктовый	8,7	200	90			22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	10,45	1шт	71	0,6	0,6	14,7	1,2
Груша свежая	26,93	1шт	47	0,4	0,3	10,3	0,9
<b>Хлеб</b>							
Батон	2,21	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб ржаной	1,37	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-техно

Шамшина Л. А.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева 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.