

Меню свободного выбора на 23.12.2021

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Рыба под маринадом	40,79	50/50	113,0	8,6	6,4	4,8	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,84	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,4
Салат фруктовый	20,28	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<b>Первые блюда</b>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	26,97	10/250	143	8,5	3,3	15,2	1,2
Суп - пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	37,51	25/10/250	159	11,6	5,9	14,9	1,2
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	41,63	90	273	21,0	9,5	9,3	0,8
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,85	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
Голубцы с мясом, рисом	32,05	108/50	151	9,6	8,3	7	0,58
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварной	7,86	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Картофельное пюре	32,42	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
<b>Напитки</b>							
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	8,70	200	90			22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
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
<b>Хлеб</b>							
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

Исполнитель:

Калькулятор

Директор по производству

Шевцова Л. А.

Косолапова В. Ф.

Корнеев Е. И.

\* - информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторная исследования не проводилась. (показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде).