

118

Меню свободного выбора на 24.01.2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат по-русски	20,61	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат "Восторг"	30,79	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
Первые блюда							
Суп картофельный с пшеном,рыбными консервами,зеленью	28,02	270	155	5,6	6,8	17,1	1,4
Вторые блюда							
Оладьи со сгущенным молоком	18,82	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6,0
Бифштекс домашний	44,23	90	191	13,1	10,5	16,3	1,3
Фрикадельки мясные в соусе	44,82	90/50	261	14,0	15,2	15,4	1,2
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Картофель отварной в сметанном соусе	31,58	150	161	3,5	7,8	13,2	1,10
Напитки							
Компот из свежих яблок	4,62	200	79	0,2	0,2	18,9	1,5
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
Фрукты							
Мандарины	16,42	1штг	38,0	0,8	0,2	7,5	0,6
Груша свежая	26,74	1штг	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	10,06	1штг	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

Шеф-повар: Шалыгина Л.А.
Калькулятор: Косолапова В.Ф.

Директор по производству: Корнева Е.И.

* - информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторная исследования не проводились. Исказить может быть использованы только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.