

# ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню свободного выбора на 24.05.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров с кукурузой	16,69	100	172	2,8	11,1	14,7	1,2
Яйцо вареное с зеленым горошком	14,55	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Икра кабачковая	10,34	100	78	1,2	4,7	7,7	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с мясом ,сметаной зеленью	21,78	10/255	132	5,2	4,5	17,5	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	47,88	90	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Жаркое по-домашнему	50,76	200	159	11,4	12,3	1,6	0,1
Шницель "Нежный"	37,96	90	197	13,7	11,4	9,4	0,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель с сыром ,маслом	19,99	180	284	10,5	13,7	29,6	2,5
Картофель отварной	21,75	180	175	3,5	5,8	18,5	1,5
<i>Напитки</i>							
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	
Сок фруктовый	8,7	200	90			22,4	1,9
Компот из кураги	5,54	200	106	1	0,1	25,2	2,1
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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.