

Меню свободного выбора на 24.12.2021

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из квашеной капусты	15,22	100	90,0	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат со свеклой и фасолью	14,60	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,7
Салат "Восторг"	29,77	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	12,89	250	83	1,7	0,8	7,7	0,64
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	48,92	200	391	15,0	20,5	30,1	1,2
Шницель "Нежный"	45,07	90	269	14,2	14,9	15,3	1,2
Котлета из индейки	40,85	90	188	11,0	11,7	9,7	0,8
Рыба жареная по-солнечному	55,56	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	35,50	150	146	2,9	4,9	15,5	1,20
Рис отварной	10,85	150	216	3,7	6,3	28,5	2,30
<i>Напитки</i>							
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	
Компот из яблок	4,62	200	79	0,2	0,2	18,9	1,5
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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

Искренне-технолог
Шамшова Л. А.

Калькулятор
Косолатова Н.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.