

Меню свободного выбора на 25,02,2022

118

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 свеклы с сыром	16,07	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,3
Салат "Здоровье"	18,09	100	104,0	4,0	7,5	5,3	0,0
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	21,02	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
<i>Первые блюда</i>							
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и грибами	40,09	25/10/250	159	11,6	5,9	14,9	1,2
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,21	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Шницель "Нежный"	44,00	90	269	14,2	14,9	15,3	1,2
Индейка с булгуром	55,24	200	391	15,0	20,5	30,1	2,5
Печень по-строгановски	25,61	90	123	8,4	3,0	6,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	33,27	150	138	3,1	5,4	12,1	1,00
Булгур с овощами, кукурузой	21,04	150	278	7,3	9,3	33,2	2,70
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром, лимоном	2,57	200/7	44	0,3	0,1	10	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	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Груша свежая	28,41	1шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	12,07	1шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<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

Инженер-технолог
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.