

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ



Меню свободного выбора на 26.05.2021

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат фруктовый	17,83	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	13,1	100	118	2,8	7,1	10,6	0,9
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	17,21	100	114	2,9	9,6	3,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп молочный с вермишелью	9,12	250	162	5,8	5,7	21,5	1,8
<i>Вторые блюда</i>							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	47	150/20	385	31,7	12,6	32,2	2,7
Гуляш из говядины	53,99	50/50	176	15,9	12,1	2,7	0,2
Оладьи куриные	36,84	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	7,78	180	183	5,5	4,2	28,5	2,4
Рис отварной	9,05	150	216	3,7	6,3	28,5	2,4
<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	5,39	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.