

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню свободного выбора на 27.05.2021



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	12,13	100	127	4,6	9,3	4,7	0,4
Салат из квашеной капусты	11,7	100	90	1,6	5,1	11,3	0,9
Икра кабачковая	10,34	100	78	1,2	4,7	7,7	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной, зеленью	17,77	10/255	105	4,7	4	10,4	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	47,88	90	109	11,7	5,2	3,9	0,3
Беф-строганов из куриного филе	41,18	60/40	266	19	12,4	3,6	0,3
Запеканка картофельная с мясом	59,74	200	363	14,3	19,5	23,6	2
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	6,58	150	186	5,4	4,9	27,9	2,3
Картофель отварной	21,75	180	175	3,5	5,8	18,5	1,5
<i>Напитки</i>							
Сок фруктовый	8,7	200	90			22,4	1,9
Чай без сахара	0,33	200	2	0,2	0,1	0,1	
Чай с сахаром	1,1	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	4,89	200	132			33	2,7
<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.