

Меню свободного выбора на 28,02,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	20,84	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,81	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат из свеклы с сыром	16,07	100	126	4,5	9,3	4,6	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	29,87	10/250	143	8,47	3,3	15,2	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета из индейки	46,91	90	188	11,0	11,7	9,7	0,8
Гуляш из говядины	51,30	40/50	117	8,3	7,9	3,2	0,2
Оладьи со сгущенным молоком	18,59	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,52	150	183	5,5	4,2	28,5	2,30
Каша гречневая рассыпчатая	14,41	150	251	8,5	7,3	36,6	3,05
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	83	0,6	0,0	21	1,7
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	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Груша свежая	28,41	1 шт	45,0	0,4	0,3	10,0	0,8
Яблоко	12,07	1 шт	96,1	0,9	0,9	19,9	1,6
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микроэлементами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1	1,7
Хлеб полезный с микроэлементами	1,69	30	60	2	0,3	12,3	1

Инженер-техник

Шамкина Л. А.

Калькулятор

Косплатова Р.Ф.

Директор по производству

Корнева В.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.