

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

Меню свободного выбора на 28.05.2021

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	10,04	100	118	1,2	10	4,8	0,4
Салат фруктовый	17,83	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свежих помидоров с кукурузой	16,69	100	172	2,8	11,1	14,7	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясными фрикадельками зеленью	19,35	20/250	145	6,2	4,8	15	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Печень по-строгановски	33,28	100	159	13	9,4	5,9	0,5
Рыба тушеная в томате с овощами	55,79	90/50	118	15	5	4,4	0,4
Ежики "Аппетитные"	32,81	100/50	205	11,6	11,4	12,9	1,1
<i>Гарниры</i>							
Картофельное пюре	17,25	150	138	3,1	5,4	12,1	1
Каша гречневая рассыпчатая	11,83	150	251	8,5	7,3	36,6	3
<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	
Компот из смеси ягод	5,1	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
Сок фруктовый	8,7	200	90			22,4	1,9
<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.