



Меню свободного выбора на 29.03.2022

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 с зеленым горошком	21,43	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,4
Салат "Фруктовое наслаждение"	29,78	100	66,0	1,1	0,8	13,6	1,13
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	26,11	13/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Су-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	40,36	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Рулет мясной с яйцом	43,75	100	191	14,5	10,8	8,1	0,7
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7	0,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	68,53	200/20	520	33,7	25,6	47,3	3,9
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,00	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	7,34	200	71	0,2	0,1	17,0	1,4
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>Постные блюда</i>							
Борщ со свежей капусты и картофелем, зеленью	12,95	250	98,0	1,7	4,9	9,8	0,8
Котлеты капустные	8,41	100	160,0	3,6	26,7	2,2	0,9
Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком	17,16	150	239,0	4,5	9,2		
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	8,85	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<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

Повар-технолог
Шамшина Л.А.

Калькулятор
Косилова 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.