

Меню свободного выбора на 07.12.2021

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из морской капусты с анансами	28,79	100	176,0	6,5	11,0	12,9	1,0
Винегрет овощной	12,87	100/20	118,0	1,2	10,0	4,8	0,4
Салат фруктовый	22,31	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
<b>Первые блюда</b>							
Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом, сметаной, зеленью	23,01	10/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Рулет мясной с яйцом	40,79	100	191	14,5	10,8	8,2	0,7
Филе куриное панированное	41,52	90	273	21,0	9,5	9,3	0,8
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,72	150/30	406	24,9	18,1	45,8	3,8
<b>Гарниры</b>							
Булгур с овощами, кукурузой	19,41	150	278	7,3	9,3	33,2	2,80
Рис отварной	10,85	150	186	5,5	4,9	28,0	2,30
<b>Напитки</b>							
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	
Чай с сахаром, лимоном	2,58	200/7	44	0,3	0,1	10,3	0,8
Компот из свежих яблок	5,27	200	79	0,2	0,2	18,9	1,5
Сок фруктовый	8,70	200	90			22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Груша	30,60	1 шт	45	0,4	0,3	10,0	0,8
Мандарин	19,50	1 шт	38	0,8	0,2	7,5	0,6
Яблоко	11,40	1 шт	76,9	0,7	0,7	15,9	1,3
<b>Хлеб</b>							
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

Инициалы

Калькулятор

Директор по производству

Шашкина Л. А.

Коссаглова В. Ф.

Корнева Е. И.

\* - Информация о количестве хлебных единиц в блюдах сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.