

Меню свободного выбора на 01,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>						
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67,0	0,8	6,0	2,4
Жареная рыба под маринадом	40,74	100	113,0	8,6	6,4	4,8
Салат "Восторг"	34,00	100	175	4,0	12,7	10,3
<i>Первые блюда</i>						
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	24,76	30/15/250	142	11	1,2	16,7
<i>Вторые блюда</i>						
Жаркое по-домашнему с печенью	57,71	200	172	9,3	5,3	22,1
Котлета из индейки	47,17	90	188	11,0	11,7	9,7
Филе куриное панированное	50,54	100	302	23,8	10,3	10,7
<i>Гарниры</i>						
Рис отварной	14,00	180	257	4,4	7,5	33,7
Пюре картофельное	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5
<i>Напитки</i>						
Компот из апельсинов	7,34	200	71	0,2	0,1	17,0
Чай с сахаром	1,11	200	53	0,2	0,1	13
Чай без сахара	0,34	200	2	0,2	0,1	0,1
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4
<i>Постные блюда</i>						
Суп с вермишелью и картофелем, с зеленью	15,83	250	110,0	2,6	2,8	19,0
Котлеты картофельные	25,51	100	160,0	2,9	7,4	14,3
Плов с овощами	16,21	150	302,0	4,2	15,4	29,9
<i>Фрукты</i>						
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6
Яблоко	12,07	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7
<i>Хлеб</i>						
Батон витаминный с микронутриентами	3,00	30	103	2,9	1,2	20,1
Хлеб полезный с микронутриентами	1,69	30	60	2	0,3	12,3

Инженер-технолог
Шашкина Л.А.

Калькулятор
Косолапова Н.Ф.

Директор по производству
Корнеев 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.