

Меню Свободного выбора на 01,10,22

Согласовано
Директор школы

118

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат со свеклой и фасолью	17,07	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Фруктовый бум	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат овощной с яблоками и перцем	19,68	100	111	0,6	10,2	4,2	0,4
Первые блюда							
Суп с клецками, зеленью	8,58	250	145	3,4	7,8	15,3	1,3
Вторые блюда							
Рыба тушенная в томате с овощами	43,66	100	92	9,3	4,8	3,0	0,3
Биточки домашние	42,35	100	188	11,4	11,40	10,1	0,80
Голубцы с мясом рисом	31,12	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,99	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с сахаром	1,22	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	38,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Шамшина Л.А.

Калькулятор

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева

* 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.