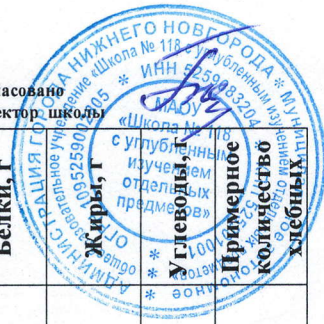


118

Меню свободного выбора на 02,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	21,42	100	140,0	2,9	11,3	5,2	0,4
Салат из свежих помидоров с кукурузой	23,04	100	172,0	2,9	11,1	14,6	1,20
Салат из свеклы с фасолью	15,12	100	136	2,6	10,2	8,5	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп с клецками, зеленью	9,98	250	137	2,8	7,2	15,3	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	39,07	100	106	9,7	4,9	6,8	0,5
Биточки домашние	48,25	100	211	14,5	11,0	11,3	0,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	68,53	200/20	482	31,7	23,1	50	4,1
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,71
Картофельное пюре	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	86	1,0	0,1	13,2	1,1
Чай с сахаром	1,11	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с пшеном, зеленью	20,04	250	124,0	2,2	5,4	16,4	1,3
Картофель отварной с маслом растительным	32,64	150	151,0	2,9	5,9	15,4	1,3
Капуста тушеная	12,15	150	96,0	3,0	3,4	7,9	0,6
<i>Фрукты</i>							
Апельсины	36,76	1 шт	95,0	2,1	0,4	17,8	17,6
Мандарины	25,45	1 шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1 шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,00	25	85,8	2,4	1,0	16,8	1,4
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	50	2	0,3	10,3	1

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Киселатова 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.