

Меню Свободного выбора на 02,09,22

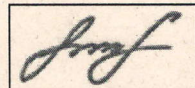
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Рыба под маринадом	45,43	100	100	8,2	6,2	2,8	0,23
Салат из помидоров с луком,маслом	12,59	100	79	1,1	6,2	4,6	0,4
Салат "Овощная гирлянда"	13,48	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Первые блюда							
Бульон с куриным филе,гренками,зеленью	22,38	30/15/250	142	11,0	1,2	16,7	1,4
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	45,72	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Жаркое по-домашнему	63,28	200	189	10,9	6,2	24,9	2,0
Котлета из индейки	43,56	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Гарниры							
Ризотто	25,83	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Вермишель отварная	11,12	180	178	5,4	4,9	27,9	2,3
Напитки							
Чай с сахаром	1,47	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Напиток из плодов шиповника	9,93	200	104	0,7	0,3	24,6	2,05
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	37,80	1шт	133	0,8	0,6	21,6	1,8
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



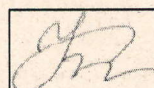
Калькулятор



Шамшина Л.А.

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.