

Меню Свободного выбора на 03.12.22

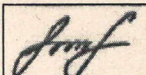
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Фруктовый бум	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат из свеклы с фасолью	19,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	23,89	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Первые блюда							
Суп сырный с гренками, зеленью	22,87	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Фрикасе из индейки	40,90	100	150	6,3	13,10	1,60	0,1
Рыба запеченная солнышко	54,13	100	141	16,7	7,20	2,40	0,2
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,00
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Гарниры							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,20	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	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	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог



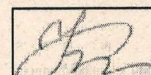
Калькулятор



Шамшина Л.А.

Косолапова.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.