

Меню свободного выбора на 04,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,85	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	34,00	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,80
Салат из свеклы с сыром	16,31	100	126	4,5	9,3	4,6	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	26,15	20/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
Суп пюре с горохом, мясом и гречками зеленью	24,66	10/10/250	178	8,1	6,6	21,5	1,8
<i>Вторые блюда</i>							
Сосиска отварная	22,20	1шт	160	11,0	12,0	1,5	0,1
Гуляш из говядины	43,96	100	115	8,1	8,0	2,5	0,2
Рыба, жареная по солнечному	55,13	100	200	17,5	11,7	6,3	0,5
Вермишель отварная с сыром	25,58	180	284	10,5	13,7	29,6	2,5
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	38,66	180	164	4,2	9,3	15,9	1,3
Каша гречневая рассыпчатая	18,82	180	302	10,2	8,8	44,1	3,6
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,62	200	59	0,2	0,2	13,9	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>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	12,99	250	98,0	1,7	4,9	9,8	0,8
Котлеты морковные	17,39	100	161,0	3,3	7,8	16,5	1,3
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	11,49	150	252,0	8,5	7,3	37,0	3,0
<i>Фрукты</i>							
Апельсины	36,76	1шт	95,0	2,1	0,4	17,8	17,6
Мандарины	25,45	1шт	58,9	1,4	0,3	11,6	1,0
Яблоко	12,07	1шт	56,0	0,5	0,5	11,7	1,0
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,00	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,1
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	29	1	0,1	6,0	1

Инженер-технолог
Шамкина Л.А.

Калькулятор
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.