

Меню Свободного выбора на 04,10,22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свеклы с фасолью	17,81	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат из свежих помидоров с кукурузой	19,20	100	172	2,9	11,1	15,1	1,2
Салат "Восторг"	36,65	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	30,20	15/250	84	6,1	3,2	7,7	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное запеченное с ананасами	66,03	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,74	150/30	446	24,9	18,10	45,8	3,80
Гуляш из говядины	57,42	100	138	9,6	9,6	3,5	0,3
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,30	100/50	251	13,0	17,0	11,5	1,0
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	3,8
Каша гречневая рассыпчатая	16,28	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,99	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	3,00	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
Чай с сахаром	1,32	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,44	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	1,58	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

* 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.