

118

Меню Свободного выбора на 05,09,22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	12,17	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	18,88	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	24,50	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной, зеленью	25,49	10/255	97	2,1	5,6	9,5	0,8
Вторые блюда							
Сосиска отварная	17,78	1шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Плов из говядины	56,96	200	309	12,7	12,8	36,0	0,50
Вермишель отварная с сыром	27,91	180	287	9,9	14,3	29,6	2,5
Рыба запеченная с помидорами и сыром	59,31	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
Гарниры							
Рис отварной	14,69	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из свежих яблок	6,42	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с сахаром	1,36	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	12,00	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Чай с сахаром и лимоном	2,68	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1шт	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

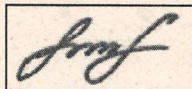
Инженер-технолог



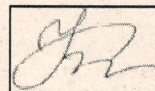
Калькулятор

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.