

Меню свободного выбора на 06,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров	20,55	100	76,0	1,1	6,7	3,5	0,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	20,44	100	75,0	1,0	6,2	3,7	0,30
Салат из свеклы с фасолью	15,12	100	136	2,6	10,2	8,5	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	33,89	10/255	119	5,6	6,2	9,5	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из филе индейки	42,61	100	158	11,0	10,6	4,5	0,4
Макаронник с мясом	50,32	200	360	14,8	14,2	43,5	3,6
Рыба тушеная в томате с овощами	39,07	100	106	9,7	4,9	6,8	0,6
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	20,05	180	302	10,2	8,8	44,1	3,6
Картофель отварной	43,39	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	6,21	200	112	0,0	0,1	28,0	2,3
Чай с сахаром, лимоном	3,56	200/12	46	0,3	0,06	10,4	0,9
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>							
Суп из овощей с зеленью	17,77	250	119,0	4,7	6,1	9,4	0,8
Гороховое пюре с м/р	6,18	150	249,0	15,5	7,6	26,0	2,1
Котлеты свекольные	10,27	100	172,0	3,7	7,8	18,8	1,5
<i>Фрукты</i>							
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	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	29	1,1	0,1	6,0	1

Инженер-техник
Шамкина Л. А.

Калькулятор
Киселова Р. 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.