

Меню Свободного выбора на 06.12.22

Согласовано  
Директор школы

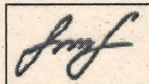
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, с мясом, сметаной, зеленью	24,20	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Мясо с овощами	78,28	200	215	11,5	11,40	16,60	1,4
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,60
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,86	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Капуста цветная запечённая под соусом	40,89	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,20	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,9
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Мандарин	20,25	1 шт	35	0,8	0,2	7,5	0,6
<b>Хлеб</b>							
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

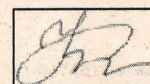


Калькулятор

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.