

118

Меню свободного выбора на 07,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Восторг"	34,00	100	175,0	4,0	12,7	10,3	0,9
Жареная рыба под маринадом	40,56	100	113,0	8,6	6,4	4,8	0,40
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	21,30	25/15/250	114	9	1	12,9	1,1
Суп пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	40,36	25/10/250	160	11,7	5,9	14,9	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Ежики "Аппетитные"	46,57	100/50	205	11,6	11,4	12,9	1,1
Зразы с ветчиной и сыром	46,27	100	221	17,2	10,7	11,9	1,0
Печень тушеная в соусе	39,68	100	160	12,6	9,0	6,6	0,6
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
Пюре картофельное	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,62	200	59	0,2	0,20	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>							
Рассольник Ленинградский с зеленью	21,09	250	116,0	2,0	4,4	17,5	1,3
Рагу овощное	25,28	150	131,0	2,9	7,4	12,2	1,0
Вермишель отварная с овощами	12,92	150	209,0	5,3	9,3	25,8	2,1
<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	0,1	6,0	1

Инженер-технолог
Шашкина Л. А.

Калькулятор
Косолапова В. Ф.

Директор по производству

Корнева Е.Н.

* - 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.