

118
Меню Свободного выбора на 07,09,22



Согласовано
 Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров	12,52	100	79	1,1	6,20	4,60	0,38
Салат "Летний"	12,47	100	104	2,4	7,3	7,2	0,6
Салат "Фруктовый бум"	31,20	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	24,15	10/250	127	8,8	4,1	14,50	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	37,36	25/10/250	221	13,3	9,9	19,60	1,6
Вторые блюда							
Индейка с овощами	52,16	200	232	13,80	11,0	19,4	1,6
Котлета рыбная "Оригинальная"	53,18	100	162	12,20	9,8	6,40	0,5
Рулет мясной с яйцом	45,38	100	176	12,50	10,8	7,30	0,6
Гарниры							
Рис отварной	14,70	180	220	4,40	7,50	33,70	2,8
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	46,42	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
Напитки							
Компот из ягод	7,32	200	49	0,2	0,1	12,0	1
Чай с сахаром	1,36	200	41	0,2	0,051	10,05	0,8
Чай без сахара	0,34	200	2,0	0,2	0,1	0,07	0
Сок фруктовый	12,00	200	90			22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,60	1,2
Груша свежая	37,80	1 шт	133	0,8	0,6	21,6	1,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	53	1,8	0,30	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.