

Меню Свободного выбора на 08,10,22

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 из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной	12,49	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,40	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Суп с горохом, куриным филе, гречками и зеленью	17,46	15/250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба тушеная в томате с овощами	43,65	100	92	9,3	4,8	3,0	0,3
Мясо с овощами	70,22	200	215	11,5	11,40	16,6	1,40
Плов из говядины	54,75	200	300	11,6	11,7	37,1	3,0
<b>Гарниры</b>							
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из яблок	6,09	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,3	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	12,30	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
Груша свежая	38,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	2,80	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.