

Меню Свободного выбора на 08.12.22

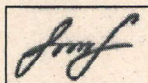
Согласовано  
Директор школы 

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Винегрет овощной	13,51	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,87	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,75	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Голубцы с мясом рисом	31,13	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,60
Рыба запечённая с помидорами и сыром	52,59	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
<b>Гарниры</b>							
Капуста брокколи отварная с маслом	54,33	180	110	5,5	5,6	9,4	0,8
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
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	14,7	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
<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



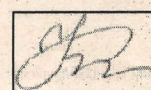
Калькулятор



Шамшина Л.А.

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.