118

Меню Свободного выбора на 09,09,22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из цветной капусты,овощей и плодов	**17,09**	100	82	1,5	6,3	5	0,42
Салат "Фруктовый бум"	**31,20**	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат овощной с яблоками и перцем	**20,67**	100	111	0,6	10,2	4,2	0,4
Первые блюда							
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	**30,74**	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Суп молочный с вермишелью	**12,36**	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	**48,80**	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Фрикадельки мясные в соусе	**47,02**	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,60
Бифштекс домашний	**41,78**	90	191	13,1	10,5	16,3	1,4
Гарниры							
Картофельное пюре	**23,87**	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	**17,61**	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	**7,13**	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с сахаром	**1,36**	200	53,0	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	**0,34**	200	2,0	0,2	0,1	0,1	0
Сок фруктовый	**12,00**	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	**16,88**	1шт	67	0,6	0,6	14,6	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	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	**2,50**	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог Шамшина Л.А.

Калькулятор 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.