

Меню Свободного выбора на 11,10,22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат "Витаминный микс"	17,70	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из свежих помидоров	15,79	100	79	1,1	6,2	4,6	0,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,56	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,22	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная	71,94	100	136	14,5	6,6	4,8	0,4
Жаркое с индейкой	40,67	200	240	7,9	14,50	19,3	1,60
Сосиска отварная	22,35	1шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	46,19	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
Напитки							
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
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1шт	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
Хлеб							
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

* 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.