Меню Свободного выбора на 12,10,22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	23,46	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Фруктовый бум	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом,зеленью	22,94	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,1
Суп-пюре с горохом,мясом и гренками зеленью	26,02	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Биточки рыбные	51,59	100	207	13,0	10,4	15,4	1,3
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,32	100/50	251	13,0	17,00	11,5	1,00
Плов из говядины	62,01	200	300	11,6	11,7	37,1	3,1
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,97	200	86	1,0	0,1	13,2	1,1
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
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 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.