

Меню свободного выбора на 13,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Фруктовое наслаждение"	32,05	100	66,0	1,1	0,8	13,6	
Салат из свёклы с сыром	16,31	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,30
Салат из свежих помидоров	20,55	100	76	1,1	6,7	3,5	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,55	10/255	100	4,8	3,6	9,9	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	51,47	100	198	19,9	11,1	4,8	0,4
Биточки домашние	53,58	100	211	14,5	11,0	11,3	0,9
Гуляш из говядины	51,01	100	115	8,1	8,0	2,5	0,2
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,00	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Макаронные изделия отварные	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
Пюре картофельное	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	6,21	200	132	0,0	0,0	33	2,7
Компот из смеси сухофруктов	7,03	200	86	1,0	0,1	13	1,1
Чай с сахаром	1,11	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,34	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	59,0	1,2	0,3	11,7	0,1
Яблоко	12,07	1шт	71,0	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	1

Исх. № 10/2022
Шамкина Л.А.

Калькулятор
Косоплатова Н.Ф.

Директор по производству
Корнева Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде оформлена расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.