

Меню Свободного выбора на 13,09,22



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"	14,25	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из свежих помидоров	12,52	100	79	1,1	6,2	4,6	0,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	17,09	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,83	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная	69,11	100	136	14,5	6,6	4,8	0,4
Жаркое с индейкой	47,52	200	240	7,9	14,5	19,3	1,60
Сосиска отварная	18,84	1 шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	16,65	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,62	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
Напитки							
Чай с сахаром	1,32	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	1 шт	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

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.