

Меню Свободного выбора на 14,10,22

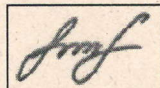
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих огурцов	16,43	100	67	0,8	6	2,4	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	22,35	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Салат "Восторг"	37,14	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30,67	40/15/250	121	14,0	1,1	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	36,85	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Шницель "Нежный"	40,12	90	211	14,3	11,8	11,9	1,0
Фрикасе из индейки	40,90	100	150	6,3	13	1,6	0,10
Запеканка картофельная с мясом	50,40	200	259	11,5	13,7	22,5	1,9
Гарниры							
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из сухофруктов	6,97	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	47,25	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



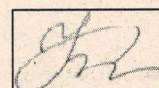
Калькулятор



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.