

Меню Свободного выбора на 14.12.22

118
 С. Ю. Шамшина
 СОГЛАСОВАНО
 Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат фруктовый	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,87	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,75	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	36,85	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Индейка с овощами	53,54	200	232	13,8	11,00	19,40	1,6
Котлеты рыбные оригинальные	43,59	100	162	12,2	9,8	6,4	0,5
Рулет мясной с яйцом	39,29	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Гарниры							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Ризотто	29,54	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,8
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	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	12,38	1 шт	58	0,5	0,5	12,7	1,0
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
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

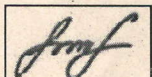
Инженер-технолог



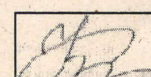
Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова В.Ф.



Директор по производству
Корнева Е.И.



* 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.