

Меню Свободного выбора на 15,09,22

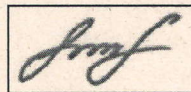
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал/100г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Жареная рыба под маринадом	44,88	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,63	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	18,88	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	30,07	255	121	4,8	8,1	7,3	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,86	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Голубцы с мясом и рисом	29,74	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,60
Сырники из творога со сгущенным молоком	59,68	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	43,23	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Вермишель отварная	10,18	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,42	200	112	0,0	0,0	28	4,8
Чай с сахаром	1,22	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
Нектарин свежий	16,50	1 шт	50	1	0,1	10,5	0,8
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

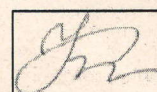


Калькулятор



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.