

Меню свободного выбора на 16,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,98	100	114,0	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат "Фруктовое наслаждение"	32,05	100	66,0	1,1	0,8	13,6	1,10
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67	0,8	6,0	2,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп с клецками, мясом, зеленью	24,30	10/250	145	6,6	5,9	16,0	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	39,07	100	106	9,7	4,9	6,8	0,6
Котлеты рубленые из цыплят с сыром	48,97	100	227	18,5	11,0	11,5	0,9
Сосиска отварная	22,20	1 шт	131	5,5	12,0	0,2	0,01
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	43,39	180	222	6,5	5,7	33,5	2,7
Макаронные изделия отварные	10,08	180	175	3,5	5,9	18,6	1,6
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	6,21	200	112	0,0	0,0	28	2,3
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

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
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.