

Меню свободного выбора на 16,05,2022

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 свеклы с сыром	16,32	100	126,0	4,5	9,3	4,6	0,4
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,98	50/20	87,0	7,00	5,8	1,7	0,10
Салат "Восторг"	34,01	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	37,22	10/255	133	5	4,8	17,3	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	51,02	100	115	8,1	8,0	2,5	0,2
Котлета из индейки	47,17	90	211	15,90	8,90	15,8	1,3
Оладьи со сгущенным молоком	19,93	150/30	458	13,4	13,3	72,1	6
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	20,05	180	302	10,2	8,8	44,1	3,6
Вермишель отварная	11,16	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	8,31	200	50	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,53	200	53	0,2	0,1	13,0	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	10,80	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Апельсины	28,41	1 шт	107,0	1,5	0,3	13,7	1,1
Яблоко	9,25	1 шт	54,0	0,5	0,5	11,3	0,9
<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 Н.Ф.

Директор по производству
Корнева Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде оформлена расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.