

Меню Свободного выбора на 16.12.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из квашеной капусты	18,42	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Винегрет овощной	13,51	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Первые блюда							
Суп молочный с вермишелью	14,15	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,85	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Жаркое по-домашнему	66,27	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Бифштекс домашний	40,87	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Гарниры							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из яблок и изюма	6,02	200	78	0,30	0,1	18,9	1,5
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	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
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.