

Меню Свободного выбора на 17,09,22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	17,45	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	24,36	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из квашеной капусты	15,96	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" со сметаной, зеленью	12,19	255	97	2,1	5,6	9,5	0,8
Вторые блюда							
Биточки рыбные	49,52	100	207	13,0	10,4	15,4	1,2
Гуляш из говядины	49,26	100	126	8,4	8,6	3,7	0,30
Сосиска отварная	18,84	1 шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	10,17	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	23,04	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из яблок	6,11	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Компот из нектаринов	7,48	200	59	0,5	0,1	14,0	1,1
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							
Нектарин свежий	16,50	110	50	1	0,1	10,5	0,8
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
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

Шамшина Л.А.

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.