

Меню Свободного выбора на 18,10,22

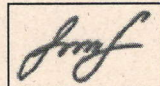
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат "Витаминный микс"	15,05	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из свеклы с фасолью	19,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат овощной с яблоками и перцем	20,19	100	111	0,6	10,2	4,2	0,3
Первые блюда							
Суп "Калейдоскоп" с куриным филе, зеленью	19,47	10/250	100	5,3	3,8	11,2	0,9
Вторые блюда							
Рыба запеченная	71,94	100	195	18,8	11,2	4,8	0,4
Биточки домашние	42,35	100	188	11,4	11	10,1	0,80
Филе куриное запеченное с ветчиной	48,16	100	132	16,8	6,6	1,3	0,1
Гарниры							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,5	14,5	1,2
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
Напитки							
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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	12,30	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	47,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
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

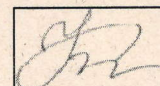


Калькулятор



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.