

Меню свободного выбора на 19,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	15,55	100	118,0	1,2	10,0	4,8	0,4
Салат из свежих огурцов	20,11	100	67,0	0,8	6,0	2,4	0,20
Салат из свежих помидоров с кукурузой консервированной	23,04	100	172	2,9	11,1	14,6	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, зеленью	32,09	10/250	111	4,7	5,4	9,3	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	51,47	100	198	19,9	11,1	4,8	0,4
Биточки домашние	53,58	100	211	14,5	11,0	11,3	0,9
Голубцы с мясом рисом	75,01	216/100	302	19,2	16,6	14	1,20
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,00	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Пюре картофельное	39,93	180	166	3,8	6,5	14,5	1,2
Макаронные изделия отварные	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,62	200	59	0,2	0,2	13,9	1,2
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>							
Апельсины	36,76	1шт	139,0	2,0	0,4	17,8	1,5
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

Косолопова 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.