

Меню Свободного выбора на 19,09,22



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 с кукурузой	17,37	100	172	2,9	11,1	15,1	172
Салат "Фруктовый бум"	31,20	100	61	1,1	0,8	12,4	61
Винегрет овощной	13,69	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	15,00	255	127	2,1	5,8	16,6	1,4
Суп пюре с горохом, мясом и гречками зеленью	25,51	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Шницель "Нежный"	39,46	90	211	14,3	11,8	11,9	1,0
Мясо с овощами	77,12	200	215	11,5	11,4	16,6	1,40
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	59,50	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	16,28	180	302	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная отварная с маслом	42,69	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из смеси ягод	7,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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							
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.