

Меню Свободного выбора на 19.12.22

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат восторг	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат фруктовый бум	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	67	0,8	6	2,4	0,2
Первые блюда							
Суп сырный с гречками, зеленью	22,87	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	64,52	100	150	10,7	10,50	3,20	0,3
Филе куриное запеченное с ветчиной	48,16	100	132	16,8	6,6	1,3	0,1
Рыба запеченная солнышко	54,13	100	141	16,7	7,2	2,4	0,2
Гарниры							
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,20	0,1	12,0	1,0
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.