

Меню Свободного выбора на 20.12.22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	19,58	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	20,95	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ Сибирский с мясом со сметаной, зеленью	28,33	10/260	125	4,7	7,6	9,7	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба запеченная	55,24	100	136	14,6	6,60	4,80	0,4
Жаркое с индейкой	48,30	200	256	9,5	16,2	18,2	1,5
Сосиска отварная	22,35	1 шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	46,19	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
<i>Напитки</i>							
Напиток из плодов шиповника	9,06	200	104	0,70	0,3	24,6	2,0
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
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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

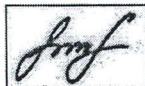
Инженер-технолог



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.