

Меню Свободного выбора на 21,09,22

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 со сладким перцем	19,80	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свежих огурцов	14,37	100	67	0,8	6	2,4	0,2
Салат "Летний"	13,65	100	104	2,4	7,3	7,2	0,6
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,12	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Фрикадельки в соусе	46,37	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Гуляш из говядины	50,10	100	126	8,4	7,6	3,7	0,30
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,74	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Зразы с ветчиной и сыром	46,65	100	184	17,2	8,0	10,8	0,9
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	16,28	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Булгур отварной	16,92	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Капуста цветная под соусом	43,96	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Компот из груш	8,97	200	58	0,2	0,1	14	1,2
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
Нектарин свежий	18,00	1 шт	50	1	0,1	10,5	0,8
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.