

Меню Свободного выбора на 21.12.22

118

Согласовано
Директор школы

[Подпись]

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свеклы с фасолью	18,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Витаминный микс"	17,63	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,56	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	22,93	10/250	82	1,5	6,3	5,0	0,4
Суп пюре с горохом, мясом и гренками зеленью	27,85	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,28	100/50	260	15,2	17,00	11,50	0,8
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	2,0
Биточки рыбные	41,19	100	207	13,0	10,4	15,4	1,3
Сосиска отварная	22,35	1 шт	129	6,0	11,0		0,1
Гарниры							
Ризотто	29,54	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	1,00	0,1	13,2	1,1
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

[Подпись]

Калькулятор

[Подпись]

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева Е.И.

[Подпись]

* 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.