

Меню Свободного выбора на 22,09,22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Рыба жареная под маринадом	47,36	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат "Восторг"	37,08	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	20,51	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Первые блюда							
Суп с горохом куриным филе, гренками и зеленью	21,58	20/15/250	231	17,0	4,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	68,19	200	226	10,1	12,0	19,3	1,6
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	49,43	100	166	18,9	8,1	4,4	0,40
Котлеты куриные с сыром	44,03	90	152	11,9	8,1	7,9	0,6
Гарниры							
Картофель отварной	23,59	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Макаронные изделия отварные	10,17	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,42	200	112	0,0	0,0	28	2,3
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.