

Меню Свободного выбора на 22,10,22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Фруктовый бум	32,40	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,75	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная "Солнышко"	66,74	100	141	16,7	7,20	2,40	0,2
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,00
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Гарниры							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Напиток из облепихи	7,32	200	60	0,0	0,0	15,0	1,2
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	14,6	1,2
Груша свежая	47,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
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

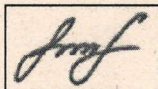
Инженер-технолог

Шамшина Л.А.

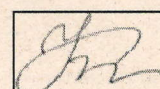


Калькулятор

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.