

Меню свободного выбора на 23,04,2022

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	20,44	100	75,0	1,0	6,2	3,7	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,43	100/20	126,0	1,8	10,0	5,6	0,50
Салат из свежих помидоров	20,55	100	76	1,1	6,7	3,5	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	27,55	10/250	81	4,65	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная в томате с овощами	39,08	100	106	9,7	4,9	6,8	0,6
Фрикадельки мясные в соусе	58,34	100/50	287	15,5	16,8	16,6	1,4
Филе куриное запеченное с ананасами	69,56	100	236	22,6	7,4	4,1	0,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,01	180	257	4,4	7,5	33,7	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	20,05	180	302	10,2	8,8	44,1	3,7
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,22	200	53	0,2	0,1	13	1,1
Чай без сахара	0,45	200	2	0,2	0,1	0,1	
Сок фруктовый	7,07	200	90			22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	25,45	1шт	59,0	1,2	0,3	11,7	0,1
<i>Хлеб</i>							
Батон витаминный с микронутриентами	2,50	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2
Хлеб полезный с микронутриентами	1,41	25	52,5	1,8	0,3	10,8	1

Инженер-технолог
Шамшина Л. А.

Калькулятор
Косоплатова В.Ф.

Директор по производству
Корнева Е.И.

* Информация о количестве хлебных единиц в блюде оформлена расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.