

Меню Свободного выбора на 23,09,22



Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,11	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат из свежих помидоров и огурцов	13,98	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,39	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Суп молочный с вермишелью	14,21	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	37,84	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Рыба жареная по-солнечному	62,83	100	145	14,1	7,9	4,4	0,4
Индейка с булгуром	55,74	200	377	15,6	19,9	34,9	2,90
Ежики "Аппетитные "	36,79	100/50	196	9,6	11,8	12,1	1,1
Гарниры							
Булгур с овощами, кукурузой	23,48	180	268	8,7	10,6	34,4	2,8
Пюре картофельное	23,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из яблок и изюма	8,22	200	78	0,3	0,1	19	1,6
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
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.