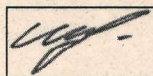


Меню Свободного выбора на 24.11.22

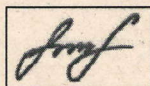
Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Жареная рыба под маринадом	35,76	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат "Восторг"	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	30,89	255	121	4,8	8,1	7,3	0,6
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Голубцы с мясом и рисом	31,13	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,60
Сырники из творога со сгущённым молоком	64,29	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
<b>Гарниры</b>							
Булгур отварной	16,92	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<b>Напитки</b>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
<b>Хлеб</b>							
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



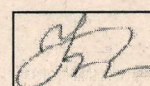
Калькулятор



Шамшина Л.А.

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.



\* 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.