

Меню свободного выбора на 25,04,2022



Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,86	50/20	87,0	7,0	5,8	1,7	0,1
Салат из свеклы с фасолью	15,12	100	136,0	2,6	10,2	8,5	0,70
Салат "Восторг"	34,01	100	175	4,0	12,7	10,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с рисом, говядиной тушеной, зеленью	29,13	265	133	4,1	5,1	17,4	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная с томате с овощами	39,08	100	106	9,7	4,9	6,8	0,6
Рыба запеченная	46,41	90	179	17,1	10,0	4,4	0,4
Котлеты куриные	41,12	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	43,39	180	175	3,5	5,9	18,6	1,6
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>							
Апельсины	36,76	1 шт	139,0	2,0	0,4	17,8	1,5
Яблоко	12,07	1 шт	71,0	0,6	0,6	14,7	1,2
<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

Калькулятор

Директор по производству

Шашкина Л. А.

Киселова В.Ф.

Корнева Е.Н.

* - 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.