


Меню Свободного выбора на 26,09,22

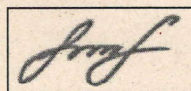
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров с кукурузой	17,37	100	172	2,9	11,1	15,1	1,3
Яйцо вареное с зеленым горошком	15,56	50/20	87	7	5,8	1,7	0,14
Салат "Восторг"	36,51	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Суп картофельный с рисом, рыбными консервами, зеленью	18,24	265	136	4,4	5,7	16,8	1,4
Вторые блюда							
Котлета из индейки	46,52	90	185	13,0	12,7	4,6	0,4
Гуляш из говядины	64,03	100	126	8,4	8,6	3,7	0,30
Рыба жареная по-солнечному	62,83	100	196	18,8	11,9	4,4	0,4
Гарниры							
Картофель отварной	23,59	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Каша гречневая рассыпчатая	16,28	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Напитки							
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	38,25	1 шт	80,3	0,7	0,5	17,5	1,5
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



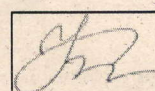
Калькулятор



Шамшина Л.А.

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.