

Меню Свободного выбора на 27,09,22

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,34	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат "Летний"	14,26	100	104	2,4	7,3	7,2	0,6
Салат "Фруктовый бум"	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
<b>Первые блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,32	10/250	94	1,7	5,6	9,2	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Мясо с овощами	75,84	200	215	11,5	11,4	16,6	1,4
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	50,43	100	166	18,9	8,07	4,4	0,40
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,74	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
<b>Гарниры</b>							
Вермишель отварная	10,17	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,18	200	185	3,7	6,3	28,5	2,4
Чай с лимоном	2,90	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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
<b>Фрукты</b>							
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
<b>Хлеб</b>							
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.