

Меню свободного выбора на 28.04.2022

118
 Ожаров
 МАОУ «ШКОЛА № 118 с углубленным изучением отдельных предметов» ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА * ИНН 5259083270 *
 Согласовано
 Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих огурцов	26,07	100	67,0	0,8	6,0	2,4	0,2
Винегрет овощной	15,55	100	118,0	1,2	10,0	4,8	0,40
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	26,53	100	114	2,9	9,6	3,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	34,99	10/10/250	161	6,4	6,5	19	1,6
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, зеленью	27,55	10/250	81	4,7	3	7,7	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Фрикадельки в соусе	58,34	100/50	287	15,5	16,8	16,6	1,4
Оладьи куриные	45,26	100	222	16,4	14,5	8,6	0,7
Рыба запеченная "Солнышко"	57,73	100	195	20,8	11,5	2,4	0,2
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	38,66	180	164	4,2	9,3	15,9	1,3
Вермишель отварная	10,08	180	222	6,5	5,7	33,5	2,7
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	7,54	200	86	1,0	0,06	13,2	1,1
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	30,08	1шт	114,0	1,6	0,4	14,6	1,2
Яблоко	12,07	1шт	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

Инициатор-технолог
 Шамшина Л. А.

Калькулятор
 Косолопова Н.Ф.

Директор по производству
 Корнева Е.И.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде оформлена расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.