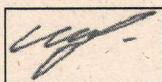


Меню Свободного выбора на 28,09,22

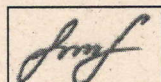
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	19,62	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,70	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат из свежих огурцов	16,52	100	67	0,8	6	2,4	0,2
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,98	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	38,26	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	69,10	100	195	18,8	11,2	4,8	0,4
Биточки домашние	42,39	100	198	13,8	11,30	10,1	0,80
Филе куриное панированное	48,86	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Гарниры							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Макароны отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,42	200	112			28,0	2,3
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

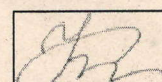


Калькулятор



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.