

Меню Свободного выбора на 29,09,22

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Винегрет овощной	12,49	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат "Восторг"	36,65	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	19,47	100	82	1,5	6,3	5	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	30,20	15/250	84	6,1	3,2	7,7	0,6
<b>Вторые блюда</b>							
Фрикадельки в соусе	47,51	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Бефстроганов из куриного филе	40,48	100	179	15,5	10,80	5,1	0,40
Рыба запеченная "Солнышко"	67,84	100	141	16,7	7,2	2,4	0,2
<b>Гарниры</b>							
Капуста брокколи отварная с маслом	48,51	180	110	5,5	5,6	9,4	0,8
Картофель запеченный в сметанном соусе	23,64	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из смеси сухофруктов	6,99	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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.