

Меню Свободного выбора на 30,09,22

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат овощной с фасолью и кукурузой	24,07	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров	15,79	100	79	1,1	6,2	4,6	0,4
Рыба жареная под маринадом	46,17	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,83	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Жаркое по-домашнему	66,27	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,70	12,4	1,00
Котлеты из индейки	46,12	90	185	13,0	12,7	4,6	0,4
<b>Гарниры</b>							
Ризотто	27,30	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Капуста цветная запеченная под соусом	43,96	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
<b>Напитки</b>							
Напиток из шиповника	9,72	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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.