

Меню Свободного выбора на 22,02,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат овощной с яблоками"Калейдоскоп"	13,65	100	128	1,3	10,2	7,8	0,7
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,69	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом,мясом,зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Гамбургер мясной	58,73	180	425,0	16,90	18,60	47,40	3,90
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Перец фаршированный мясом и рисом	136,00	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,9
Соте из индейки с овощами	61,65	200	220	13,3	10,9	16,0	1,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,07	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Вермишель отварной	10,13	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из груши	8,35	200	58,0	0,20	0,10	14,00	1,20
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарины	17,54	1 шт	41	0,9	0,2	8,7	0,8
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог
Румянцева А.Ю.

Калькулятор
Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева Е.И.

* 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.