

Меню Свободного выбора на 18,03,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Летний"	14,58	100	103	2,4	7,3	6,7	0,5
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Суп сырный с гречками, зеленью	26,12	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Запеканка картофельная с мясом тушеным	63,35	200	273,0	12,50	14,60	22,80	1,90
Котлеты куриные с сыром	51,57	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Шницель "Нежный"	48,37	90	252	15,1	15,9	12,0	1,0
Пудинг "Лакомка" с вареньем	78,70	200/20	450	18,7	12,0	66,7	5,5
Гамбургер мясной	59,23	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Гарниры							
Вермишель отварная	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Картофель запеченный в сметанном соусе	27,66	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Напитки							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Напиток клюквенный	15,30	200	65,0	0,10	0,10	15,90	1,30
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
Фрукты							
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Постные блюда							
Суп картофельный с зеленью	14,78	250	105	2,2	2,8	14,0	1,2
Котлета морковная	15,24	100	161	3,30	7,8	16,5	1,4
Хлеб							
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.