

Меню Свободного выбора на 22,03,24

Согласовано

Директор школы

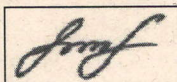
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	21,01	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной	14,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	30,54	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
<b>Первые блюда</b>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	37,81	260	119	7,0	7,0	7,2	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	34,14	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Котлета куриная	50,55	100	229,0	20,20	9,00	16,90	2,40
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	59,61	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Шницель "Нежный"	48,37	100	219	15,0	12,2	11,9	0,9
Запеканка картофельная с мясом	64,96	200	252	14,6	12,2	21,0	1,7
<b>Постные блюда</b>							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	10,16	250	119,0	2,70	2,80	16,20	1,30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным, сахаром	6,15	150	276,0	7,90	7,11	43,73	3,60
Зразы картофельные	17,57	100	208,0	2,90	13,20	13,80	1,10
<b>Гарниры</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	296
Картофель отварной	25,72	180	138	3,5	5,7	18,40	1,5
<b>Напитки</b>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Чай с лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
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
<b>Фрукты</b>							
Апельсин	18,54	1 шт	55	1,3	0,3	11,7	1,0
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	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.