

Меню Свободного выбора на 22,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Восторг"	40,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат со свеклой и фасолью	18,39	100	111	1,7	6,1	12,3	1,1
Салат "Овощная гирлянда"	16,87	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	30,31	10/255	127	5,5	4,7	16,6	1,4
Вторые блюда							
Плов из говядины	60,90	200	300,0	11,60	11,70	37,10	3,10
Рагу из говядины	66,56	200	211	11,3	10,8	16,9	1,4
Постные блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, зеленью	13,97	250	115,0	2,10	4,40	17,10	1,40
Котлета капустная	10,89	100	160,0	3,60	7,70	10,80	0,90
Оладьи постные с вареньем	15,16	120/30	3336,0	8,00	8,00	57,80	4,80
Макаронные изделия отварные с овощами, зеленым горошком	12,95	150	209,0	5,30	9,30	25,80	2,10
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	44,25	180	107	5,2	5,6	8,80	0,8
Рожки отварные	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
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	14,92	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
Хлеб							
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.