

Меню Свободного выбора на 31,01,24

118
 [Подпись]
 СОГЛАСОВАНО
 Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,61	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат из свеклы с сыром	17,50	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат "Витаминный микс"	16,55	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,55	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Жаркое-по-домашнему	66,25	200	215,0	13,30	9,40	19,20	1,60
Филе куриное панированное	62,53	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Гамбургер мясной	54,10	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Сырники из творога со сгущенным млоком	56,40	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,9
Гарниры							
Рис отварной	16,07	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Картофель отварной	18,48	180	138	3,5	5,7	18,40	1,5
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
Компот из яблок	4,69	200	58,0	0,20	0,20	13,90	1,10
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							
Яблоки свежие	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарины	14,49	1шт	34	0,8	0,2	7,2	0,6
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.

[Подпись]

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

[Подпись]

Директор по
производству
Корнева Е.И.

[Подпись]

* 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.