

Меню Свободного выбора на 03.10.23

118
 СОГЛАСОВАНО
 Директор школы
 МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 118 с углубленным изучением отдельных предметов»
 ИНН 52550083204

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из квашеной капусты	17,74	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,58	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,62	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	45,14	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	61,06	90	156	14,6	7,90	5,20	0,4
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,13	100/50	251	13,0	17,0	11,5	0,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,42	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Пюре картофельное	17,97	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Чай с сахаром, лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,27	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	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
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

* 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.