

Меню Свободного выбора на 16.11.23

Согласовано
Директор школы

Жукова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из квашеной капусты	17,74	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из свеклы с курагой	8,12	100	111	1,7	6,1	12,3	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	26,83	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,97	100	150	10,7	10,50	3,20	0,2
Котлета из индейки	61,31	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
Макаронник с мясом	51,96	200	434	21,0	21,2	39,6	3,3
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	42,80	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Мандарин	18,30	1 шт	42	1,0	0,2	9,0	0,8
Яблоко свежее	10,40	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
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

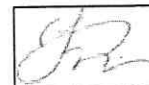
Румянцева А.Ю.

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.