

Меню Свободного выбора на 23.11.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из квашенной капусты	17,74	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Восторг"	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,77	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	64,85	100	166	18,9	8,10	4,40	0,3
Тфтели мясные в соусе	45,93	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Перец фаршированный мясом и рисом	130,76	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Соте из индейки с овощами	57,14	200	220	14,3	10,9	16,0	1,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,37	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,7
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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	42,0	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.