

Меню Свободного выбора на 04.12.23

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,60	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	14,52	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат "Восторг"	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,2
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	20,83	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,1
Вторые блюда							
Котлета куриная	56,24	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Гуляш из говядины	60,97	100	150	10,7	10,5	3,2	0,2
Мясо тушеное	59,86	100	133	10,8	9,0	2,1	0,1
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Напитки							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Чай с 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	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Мандарины	16,01	1шт	37	0,8	0,2	7,9	0,6
Яблоко свежее	8,00	1шт	45	0,4	0,4	9,8	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.