

Меню Свободного выбора на 05. 10.23

Согласовано
Директор школы

118
Мужеве

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат витаминный микс	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из свеклы с курагой	8,12	100	111	1,7	6,1	12,3	1
Первые блюда							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	26,83	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
Голубцы с мясом рисом (ленивые)	31,10	108/50	154	7,9	10,50	7,00	0,6
Котлета куриная	45,68	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Макаронник с мясом, маслом	55,38	200/5	434	21,0	21,2	39,6	3,3
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	42,80	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Картофель отварной	17,15	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из кураги	6,69	200	86	0,0	0,0	13,2	1,1
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,27	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.