

Меню Свободного выбора на 15. 09.23

Согласовано  
Директор школы



| Наименование блюда                             | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                          |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком  | 20,77 | 100       | 113                | 2,9      | 9,6     | 3,7         | 0,3                                  |
| Винегрет овощной                               | 11,96 | 100       | 124                | 1,1      | 10,2    | 6,9         | 0,6                                  |
| Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой | 30,45 | 100       | 174                | 2,9      | 11,1    | 15,7        | 1,3                                  |
| <b>Первые блюда</b>                            |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп из овощей с мясом сметаной, зеленью        | 25,02 | 10/255    | 97                 | 4,3      | 4,7     | 9,5         | 0,8                                  |
| Суп-пюре с горохом, мясом и гречками, зеленью  | 25,34 | 10/10/250 | 221                | 13,4     | 9,9     | 19,7        | 1,6                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                            |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Запеканка картофельная с мясом                 | 54,76 | 200       | 259                | 11,5     | 13,70   | 22,50       | 1,9                                  |
| Фрикасе из индейки                             | 56,25 | 100       | 150                | 6,3      | 13,1    | 1,6         | 0,1                                  |
| <b>Гарниры</b>                                 |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Картофель отварной                             | 17,15 | 180       | 138                | 3,5      | 5,7     | 18,4        | 1,5                                  |
| Каша гречневая рассыпчатая                     | 12,80 | 180       | 296                | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 3,7                                  |
| <b>Напитки</b>                                 |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Напиток клюквенный                             | 15,40 | 200       | 65                 | 0,1      | 0,1     | 15,9        | 1,3                                  |
| 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                                  |
| <b>Фрукты</b>                                  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яблоко свежее                                  | 15,98 | 1 шт      | 67                 | 0,6      | 0,6     | 14,7        | 1,2                                  |
| <b>Хлеб</b>                                    |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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.