

Меню Свободного выбора на 16. 10.23

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 восторг	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат со свеклой и фасолью	17,64	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат овощная гирлянда	12,71	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
<b>Первые блюда</b>							
Рассольник ленинградский с перловорой крупой, мясом, сметаной, зеленью	25,51	10/255	127	5,5	4,7	16,6	1,4
<b>Вторые блюда</b>							
Котлета куриная	45,68	90	156	14,6	7,90	5,20	0,4
Рагу из говядины	64,63	200	224	12,3	12,0	16,5	1,3
<b>Гарниры</b>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из груши	8,42	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	8,80	1 шт	49,1	0,4	0,4	10,8	0,9
<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.