

Меню Свободного выбора на 20. 09.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,77	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,11	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат Витаминный микс	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Первые блюда							
Борш со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,76	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,7
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,13	100/50	251	13,0	17,00	11,50	0,9
Филе куриное панированное	62,33	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,37	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из облепихи	8,03	200	58	0,2	0,2	13,9	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
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.