

Меню Свободного выбора на 28.09.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной	11,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым луком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	68,68	100	296	24,0	16,70	12,40	1,1
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,13	100/50	260	15,2	17,0	11,5	0,9
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Пюре картофельное	17,97	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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	0,27	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.