

Меню Свободного выбора на 08.11.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат "Овощная гирлянда	15,07	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, с мясом, сметаной, зеленью	24,20	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Мясо с овощами	78,28	200	215	11,5	11,40	16,60	1,4
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,60
Сырники из творога с вареньем	66,46	150/30	458	24,3	16,9	5,2	4,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,86	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,6
Гарниры							
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Капуста цветная запеченная под соусом	40,89	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Компот из ягод	7,16	200	185	3,70	6,3	28,5	2,4
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,9
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	16,88	1шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Мандарины		1шт					
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф

Директор по
производству
Корнева Е.И.

* 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.