

Меню Свободного выбора на 01.02.23

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат из свеклы с сыром	15,90	100	119	4,5	9,2	4,5	0,1
Салат из квашеной капусты с яблоками	20,39	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат по русски	17,88	100	131	2,7	11,3	4,6	0,2
<b>Первые блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,25	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Рыба запеченная Солнышко	69,39	100	141	16,7	7,20	2,40	0,2
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,23	100/50	260	15,2	17,0	11,5	0,9
Филе куриное панированное	48,75	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,86	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
<b>Гарниры</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,28	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	10,21	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Мандарин	24,30	1 шт	42,0	1,0	0,2	8,9	0,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	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

\* 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.