

Меню Свободного выбора на 01.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,36	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат по -русски	17,84	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,54	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная солнышко	69,96	100	141	16,7	7,20	2,40	0,1
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100/50	260	15,2	17,0	11,5	0,9
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
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
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,26	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
Фрукты							
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
Первые блюда постные							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	8,53	250	98	1,7	4,9	9,8	0,8
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,8
Гарниры постные							
Каша гречневая рассыпчатая м/р	7,84	150	252	8,5	7,3	37,0	3,0
Картофель отварной с м/р	14,50	150	151	2,9	5,9	15,4	1,3
Хлеб							
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

Шамшина Л.А.

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.