

Меню Свободного выбора на 01.12.22

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные закуски | | | | | | | |
| Салат восторг | 37,58 | 100 | 198 | 4,4 | 13,2 | 15,5 | 1,3 |
| Жареная рыба под маринадом | 35,76 | 100 | 133 | 10,6 | 8,8 | 2,8 | 0,2 |
| Салат смак | 19,23 | 100 | 109 | 0,9 | 10,1 | 3,4 | 0,9 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 22,75 | 10/250 | 153 | 5,8 | 4,8 | 21,6 | 1,8 |
| Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками | 37,97 | 25/10/250 | 221 | 13,3 | 9,9 | 19,6 | 1,6 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 57,40 | 100 | 138 | 9,6 | 9,60 | 3,50 | 0,3 |
| Ёжики Аппетитные | 37,08 | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,10 |
| Котлета куриная с сыром | 43,84 | 90 | 152 | 11,9 | 8,1 | 7,9 | 0,7 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 21,18 | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,2 |
| Макаронные изделия отварные | 9,98 | 180 | 212 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 2,8 |
| Напитки | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 7,56 | 200 | 112 | 0,00 | 0,0 | 28,0 | 2,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 6,06 | 200 | 86 | 0,60 | 0,0 | 20,9 | 1,7 |
| 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 | 1 шт | 67 | 0,6 | 0,6 | 14,6 | 1,2 |
| Груша свежая | 45,00 | 1 шт | 92 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 1,4 |
| 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

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.