

Меню Свободного выбора на 02.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Жареная рыба под маринадом	47,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Салат из квашеной капусты	17,62	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Винегрет овощной	12,84	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Первые блюда							
Суп сырный с гренками, зеленью	22,87	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Суп -пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	36,69	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	64,48	100	138	9,6	9,60	3,50	0,3
Ёжики Аппетитные	37,01	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,1
Котлета куриная с сыром	43,84	90	152	11,9	8,1	7,9	0,6
Гарниры							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
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
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
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

* 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.