

Меню Свободного выбора на 02.03.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Жареная рыба под маринадом	47,43	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Первые блюда							
Суп сырный с куриным филе, гренками	29,62	10/250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	36,63	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	64,45	100	138	9,6	9,60	3,50	0,2
Ёжики аппетитные	36,97	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,1
Котлеты куриные с сыром	44,21	90	204	16,7	10,0	10,4	0,9
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							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,47	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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							
Суп картофельный с зеленью	11,95	250	108	2	5,1	14,0	1,2
Вторые блюда постные							
Котлета свекольная	8,41	100	172	3,7	7,8	18,8	1,5
Гарниры постные							
Макаронные изделия с овощами, зеленым горошком м/р	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
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.