

Меню Свободного выбора на 02.12.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Винегрет овощной	13,51	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из квашеной капусты	18,42	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Первые блюда							
Суп с горохом, куриным филе, гренками и зеленью	17,46	15/250/15	214	13,5	3,8	31,5	2,6
Вторые блюда							
Рыба жареная по-солнечному	50,76	100	145	14,1	7,90	4,40	0,4
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,80
Жаркое по-домашнему	66,27	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Гарниры							
Капуста цветная запечённая под соусом	40,89	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из яблок	6,09	200	58	0,20	0,2	13,9	1,2
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.