

Меню Свободного выбора на 03.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат картофельный с морковью и зеленью	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Сала из свеклы с фасолью	19,49	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат Восторг	37,56	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,74	10/250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	66,27	200	215	13,3	9,40	19,20	1,6
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Рыба жареная по-солнечному	68,41	100	145	14,1	7,9	4,4	0,4
Гарниры							
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Капуста цветная запеченная под соусом	40,33	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Компот из яблок	6,03	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
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.