

Меню Свободного выбора на 03.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат со свеклой и фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	30,17	15/250	84	6,1	3,2	7,7	0,6
Вторые блюда							
Рыба жареная по-солнечному	69,00	100	145	14,1	7,90	4,40	0,4
Биточки домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Жаркое по домашнему	66,24	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,26	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из яблок	6,01	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
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							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	8,35	250	79	1,6	5,0	7,0	0,6
Вторые блюда постные							
Котлета морковная	11,22	100	161	3,3	7,8	16,5	1,4
Гарниры постные							
Рис отварной с овощами, зеленым горошком, кукурузой	18,76	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
Капуста цветная и брокколи отварные м/р	34,73	150	96	4,3	5,5	7,2	0,6
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.