

Меню Свободного выбора на 03.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат по-русски	17,84	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат "Смак"	18,47	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат из цветной капусты,овощей и плодов	15,43	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом,мясом,зеленью	22,84	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты,брокколи,куриным филе и гречками	38,20	25/10/250	221	13,4	9,9	119,7	1,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	69,28	80	159	15,2	8,90	3,90	0,3
Биточки домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Филе куриное,запеченное с помидорами и сыром	50,37	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Гарниры							
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
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
Напиток клюквенный	18,30	200	65	0,1	0,1	15,9	1,3
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							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	95	2,3	0,5	20,3	1,7
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

Румянцева А.Ю.

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.