

Меню Свободного выбора на 04.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат фруктовый бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,36	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Первые блюда							
Рассольник ленинградский с мясом, перловой крупой, сметаной, зеленью	28,15	10/255	127	5,5	4,7	16,6	1,4
Вторые блюда							
Рыба запеченная	76,19	100	136	14,5	6,60	4,80	0,4
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Фрикадельки в соусе	47,44	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Гарниры							
Пюре картофельное	9,69	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Вермишель отварная	21,18	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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							
Рассольник ленинградский с, перловой крупой, зеленью	12,45	250	115	2,1	4,4	17,1	1,4
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Вермишель отварная с маслом растительным	5,30	150	199	5,7	5,6	29,5	2,4
Картофель отварной с маслом растительным	12,40	150	151	2,9	5,9	15,4	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

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.