

Меню Свободного выбора на 04.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,84	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,73	100	78	4,0	3,9	6,9	0,5
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Перец фаршированный мясом, рисом	91,71	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Рыба запеченная с помидорами и сыром	73,16	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
Гарниры							
Капуста брокколи отварная с маслом	53,24	180	110	5,5	5,6	9,4	0,8
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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							
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.