

Меню Свободного выбора на 05.04.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные закуски							
Салат 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	0,2
Салат из цветной капусты овощей и плодов	18,37	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
Су-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	38,20	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	68,01	90	176	17,0	10,00	4,30	0,3
Биточки домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
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	83	0,1	0,1	19,9	1,6
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							
Суп картофельный с горохом, с зеленью	8,50	250	146,0	5,30	5,30	19,50	1,60
Вторые блюда постные							
Плов с овощами	12,84	150	302	4,2	15,4	29,9	2,4
Котлета морковная	11,22	100	161	3,3	7,8	16,5	1,4
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

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.