

Меню Свободного выбора на 06.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо варёное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с рисом,рыбными консервами,зеленью	19,49	270	152	5,4	6,7	17,4	1,4
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	64,45	100	150	10,7	10,50	3,20	0,2
Котлета из индейки	43,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Рыба жареная по-солнечному	69,00	100	196	18,8	11,9	4,4	0,4
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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 рисом,зеленью	10,01	250	120	1,9	5,1	16,7	1,4
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,8
Гарниры постные							
Каша гречневая с сахаром с маслом растительным	10,86	150	276	7,9	7,1	43,7	3,6
Макаронные изделия отварные с овощами, с зеленым горошкоммаслом растительным	12,58	150	209	5,3	9,3	28,8	2,1
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

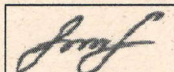
Инженер-технолог

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.