

Меню Свободного выбора на 06.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,96	0,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,84	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
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	10/250	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	65,90	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
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							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	8,35	250	79,0	1,60	5,00	7,00	0,60
Вторые блюда постные							
Котлета свекольная	8,41	100	172	3,7	7,8	18,9	1,5
Гарниры постные							
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	100	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.