

Меню Свободного выбора на 07.02.23

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,89	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты	17,62	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Жареная рыба под маринадом	47,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,56	270	101	4,2	5,2	9,3	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Ёжики аппетитные	37,01	100/50	202	11,3	11,80	12,90	1,1
Шницель Нежный	40,12	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,86	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Капуста цветная и брокколи отварные	45,22	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,86	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
Чай с сахаром	1,28	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
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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

Шамшина Л.А.

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.