

Меню Свободного выбора на 07.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц *
Холодные закуски							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Жареная рыба под маринадом	47,43	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	32,98	15/260	112	5,5	5,8	9,3	0,8
Вторые блюда							
Ёжики аппетитные	36,97	100/50	202	11,3	11,80	12,90	1,1
Шницель нежный	40,10	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
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
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с лимоном	2,94	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	8,53	250	98	1,7	4,9	9,8	0,9
Вторые блюда постные							
Котлета морковная	11,22	100	161	3,3	7,8	16,5	1,4
Котлета овощная	12,08	100	175	3,1	10,2	15,1	1,3
Гарниры постные							
Картофель отварной с м/р	14,50	150	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.