

Меню Свободного выбора на 07.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	22,73	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Салат фруктовый бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Рыба жареная под маринадом	46,99	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107,0	11,00	0,90	13,70	1,10
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,83	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	66,24	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Индейка с булгуром	46,68	200	80,0	13,20	16,80	37,00	3,00
Голубцы с мясом рисом	31,05	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Гарниры							
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель запеченный в сметанном соусе	23,64	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,04	200	104,0	0,70	0,30	24,60	2,00
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							
Суп с вермишелью и картофелем, зеленью	8,56	250	110,0	2,60	2,80	19,00	1,50
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	74,7	10,8	0,96
Гарниры постные							
Булгур с овощами и кукурузой	16,90	150	234	7,2	10,0	28,8	2,4
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

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.