

Меню Свободного выбора на 08.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат по-русски	17,88	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат Фруктовый	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат из свеклы с сыром	15,90	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,85	100	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	29,85	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	68,06	90	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Плов из говядины	54,42	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Гарниры							
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
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
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
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

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.