

Меню Свободного выбора на 08.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат со свеклой и фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,27	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Первые блюда							
Суп с клецками, зеленью	8,52	250	145	3,4	7,8	15,3	1,3
Вторые блюда							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,34	100	135	12,1	8,30	3,00	0,2
Биточки домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	50,37	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
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							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Первые блюда постные							
Суп из овощей с зеленью	11,41	250	96,0	1,80	5,30	10,50	0,90
Гарниры постные							
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	151	2,9	5,9	15,4	1,2
Макаронные изделия отварные с овощами, зеленым горошком	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
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

Румянцева А.Ю

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.