

Меню Свободного выбора на 09.02.23

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|---------------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|
| Холодные закуски | | | | | | | |
| Винегрет овощной | 12,84 | 100 | 124 | 1,1 | 10,2 | 6,9 | 0,6 |
| Салат Восторг | 37,49 | 100 | 198 | 4,4 | 13,2 | 15,5 | 1,3 |
| Салат со свеклой и фасолью | 19,49 | 100 | 136 | 2,5 | 10,2 | 58,7 | 0,7 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью | 22,74 | 10/250 | 78 | 4,0 | 3,9 | 6,9 | 0,6 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Филе куриное панированное | 48,75 | 100 | 296 | 24,0 | 16,70 | 12,40 | 1,0 |
| Голубцы с мясом рисом | 31,09 | 108/50 | 154 | 7,9 | 10,5 | 7,0 | 0,6 |
| Мясо с овощами | 71,22 | 200 | 215 | 11,5 | 11,4 | 16,6 | 1,4 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Булгур отварной | 16,92 | 180 | 259 | 4,4 | 7,6 | 34,2 | 2,8 |
| Пюре картофельное | 21,18 | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,2 |
| Напитки | | | | | | | |
| Компот из смеси сухофруктов | 6,00 | 200 | 86 | 0,6 | 0,0 | 20,9 | 1,7 |
| 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.