

Меню Свободного выбора на 09.03.23

Согласовано

Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц *
Холодные закуски							
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат со свеклой и фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,73	10/250	78	4,0	39,0	6,9	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Голубцы с мясом и рисом	31,05	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Мясо с овощами	70,61	200	215	11,5	11,5	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 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							
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							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	8,35	250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком	18,26	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
Рагу овощное	19,09	150	131	2,9	7,4	12,2	1,1
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

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.