

Меню Свободного выбора на 10.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат фруктовый бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Рыба жареная под маринадом	47,43	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	1074	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп- пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	38,20	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	66,24	200	226	10,1	12,00	19,30	1,6
Индейка с булгуром	46,68	200	352	13,2	16,6	37,0	3,0
Котлеты из индейки	43,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Гарниры							
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Капуста цветная запеченная под соусом	40,26	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,04	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
Чай с сахаром ,лимоном	2,94	200	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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 картофельный с горохом, зеленью	8,50	250	146	5,3	5,3	19,5	1,6
Вторые блюда постные							
Котлета свекольная	8,41	100	172	3,7	7,8	18,8	1,5
Гарниры постные							
Булгур с овощами, кукурузой , м/р	19,08	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.