

Меню Свободного выбора на 10.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,36	100	115	1,4	8,2	9	0,85
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,54	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная солнышко	69,37	100	141	16,7	7,20	2,40	0,1
Плов из говядины	61,65	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Бефстроганов из филе индейки	43,37	100	198	7,4	17,8	2,2	0,1
Гарниры							
Капуста цветная отварная	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Напитки							
Компот из груши	10,85	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
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							
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	8,53	250	98,0	1,70	4,90	9,80	0,80
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,9
Гарниры постные							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	7,84	150	252	8,5	7,3	37,0	3,0
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.