

Меню Свободного выбора на 10.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат " Фруктовый"	26,81	100	56	1,3	0,8	10,1	0,9
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров с яйцом,зеленым горошком	22,84	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом,говядиной тушеной,зеленью	24,69	275	175,0	8,60	6,90	19,50	1,60
Суп-пюре из цветной капусты,куриным филе и гречками	36,74	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,10	45,80	3,8
Котлета рыбная оригинальная	56,78	100	162	12,2	9,8	6,4	0,5
Котлета из индейки	43,88	90	165	15,9	6,9	9,8	0,8
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Ризотто	25,84	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,47	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
Чай с лимоном	2,94	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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	95	2,3	0,5	20,3	1,7
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.