

Меню Свободного выбора на 10.12.22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат со свеклой и фасолью	19,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из квашеной капусты	18,42	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Первые блюда							
Суп с клецками, зеленью	8,64	250	145	3,4	7,8	15,3	1,3
Вторые блюда							
Ёжики аппетитные	37,08	100	202	11,3	11,80	12,90	1,0
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,70
Рыба тушеная в томате с овощами	34,81	100	92	9,3	4,8	3,0	0,2
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	50,41	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	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
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
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

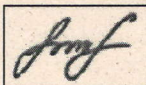
Инженер-технолог



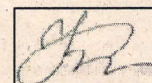
Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф



Директор по
производству
Корнева Е.И.



* 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.