

Меню Свободного выбора на 11.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат со свеклой и фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Икра кабачковая	17,95	100	78	1,2	4,8	7,8	0,6
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	19,80	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Первые блюда							
Суп с клецками, зеленью	8,52	250	145	3,4	7,8	15,3	1,3
Вторые блюда							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,79	100	92	9,3	4,80	3,00	0,2
Биточки домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Филе куриное с ананасами	66,01	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Гарниры							
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из смеси 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							
Суп с вермишелью, картофелем, зеленью	8,56	250	110	2,6	2,8	19,0	1,6
Вторые блюда постные							
Котлета из овощей	12,08	100	175	3,1	10,2	15,1	1,3
Гарниры постные							
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	151	2,9	5,9	15,4	1,2
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.