

Меню Свободного выбора на 11.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,37	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Саалат овощная гирлянда	14,55	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,84	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100/50	260	15,2	17,00	11,50	0,9
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Гуляш из говядины	57,34	100	138	9,6	9,6	3,5	0,2
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	74,5	33,7	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,47	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
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							
Суп картофельный с горохом, зеленью	8,50	250	146,0	5,30	5,30	19,50	1,60
Вторые блюда постные							
Котлеты свекольные	8,41	100	172	3,7	7,8	18,8	1,5
Гарниры постные							
Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком	18,27	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
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

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.