

Меню Свободного выбора на 11.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат витаминный микс	17,27	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Жареная рыба под маринадом	46,99	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат из свеклы с фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	29,46	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
Рыба запеченная	68,01	90	123	13,1	5,90	4,30	0,3
Котлеты из индейки	46,10	100	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Макаронник с индейкой	42,25	200	382	14,6	16,6	43,5	3,6
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,22	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из мандаринов	8,16	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
Напиток из плодов шиповника	9,04	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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.