

Меню Свободного выбора на 11.11.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	23,89	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Салат "Фруктовый бум"	32,75	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Рыба жареная под маринадом	46,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,85	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	59,28	200	226	10,1	12,00	19,30	1,6
Фрикасе из индейки	40,90	100	150	6,3	13,1	1,6	0,10
Котлеты из индейки	46,12	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Гарниры							
Ризотто	29,54	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Картофель, запеченный в сметанном соусе	23,67	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,06	200	104	0,70	0,3	24,6	2,1
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	43,0
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	14,6	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

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.