

## Меню Свободного выбора на 12.11.22

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
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
<b>Первые блюда</b>							
Суп с клецками, зеленью	8,64	250	145	3,4	7,8	15,3	1,3
<b>Вторые блюда</b>							
Ёжики "Аппетитные"	37,08	100/50	202	11,3	11,80	12,90	1,0
Биточки домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,80
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	50,41	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
<b>Гарниры</b>							
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
<b>Напитки</b>							
Компот из 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
<b>Фрукты</b>							
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
<b>Хлеб</b>							
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.