

Меню Свободного выбора на 12.12.22

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<b>Холодные закуски</b>							
Салат из квашеной капусты с яблоками	18,04	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат восторг	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,50	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Сосиска отварная	22,35	1шт	129	6,0	11,00	1,50	0,1
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,00
Рыба запеченная солнышко	54,13	100	197	20,4	11,8	2,4	0,2
<b>Гарниры</b>							
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Капуста цветная с маслом	38,03	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
<b>Напитки</b>							
Компот из яблок	6,09	200	58	0,20	0,2	13,9	1,1
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	12,38	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,0
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.