

Меню Свободного выбора на 13.03.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуска							
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	22,91	10/250	86	4,0	3,8	9,1	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная солнышко	69,96	100	141	16,7	7,20	2,40	0,2
Плов из говядины	61,65	35/165	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Бефстроганов из филе индейки	40,01	100	179	11,0	12,5	5,5	0,4
Гарниры							
Капуста цветная отварная	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Капуста гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Напитки							
Компот из яблок	6,01	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Компот из мандаринов	8,16	200	69	0,2	0,1	16,9	1,4
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							
Мандарин	24,30	1 шт	42,0	1,0	0,2	8,9	0,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Первые блюда постные							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	8,53	250	98	1,7	4,9	9,8	0,8
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,9
Гарниры постные							
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	7,84	150	276	7,9	7,1	43,7	3,6
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

Шамшина Л.А.

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.