

Меню Свободного выбора на 13.04.23

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	136	14,5	6,60	4,80	0,4
Котлеты из индейки	46,10	100	185	13,0	12,7	4,6	0,4
Макаронник с мясом	40,30	200	373	17,3	14,4	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	2123	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
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	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Первые блюда постные							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, зеленью	12,45	250	115,0	2,10	4,40	17,10	1,40
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	16+0	2,96	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Вермишель отварная с овощами, зеленым горошком	12,58	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
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.