

Меню Свободного выбора на 13.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат летний	14,19	100	104	2,4	7,3	7,2	0,6
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	19,80	100	158	2,7	8,9	16,9	158,0
Первые блюда							
Суп с горохом ,гречками и зеленью	7,61	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,34	100	92	9,3	4,80	3,00	0,2
Плов из говядины	61,65	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Котлета куриная с сыром	43,82	100	152	11,9	8,1	7,9	0,6
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Чай с лимоном	2,94	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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	95	2,3	0,5	20,3	1,7
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.