

Меню Свободного выбора на 13.12.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат овощная гирлянда	15,07	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,56	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,56	100	82	1,5	6,3	5	82,0
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,96	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Вторые блюда							
Филе куриное запеченное с ананасами	66,03	100	233	22,6	13,60	5,00	0,4
Гуляш из говядины	57,40	100	138	9,6	9,6	3,5	0,30
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,28	100/50	260	15,2	17,0	11,5	1,0
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Напитки							
Компот из груши	10,93	200	58	0,20	0,1	14,0	1,2
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
Фрукты							
Яблоко свежее	12,38	1 шт	58	0,5	0,5	12,7	1,0
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
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 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.