

Меню Свободного выбора на 14.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат фруктовый	26,81	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,84	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Вторые блюда							
Рыба запеченная	76,19	100	136	14,5	6,60	4,80	0,3
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100	260	15,2	17,0	11,5	0,9
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из груш	10,85	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
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							
Суп картофельный с горохом, зеленью	8,50	250	146	5,3	5,3	19,5	1,6
Вторые блюда постные							
Котлета свекольная	8,41	100	172	3,7	7,8	18,8	1,5
Гарниры постные							
Рис отварной с кукурузой и зеленым горошком	18,26	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

Шамшина Л.А.

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.