

Меню Свободного выбора на 14.11.22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат из квашеной капусты с яблоками	18,04	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат "Восторг"	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	22,88	10/250	86	4,0	3,8	9,1	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная "Солнышко"	54,13	100	197	20,4	11,80	2,40	0,2
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,00
Сосиска отварная	22,35	1 шт	129	6,0	11,0	1,5	0,1
Гарниры							
Капуста цветная отварная	38,03	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из яблок	6,09	200	58	0,20	0,2	13,9	1,1
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	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
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

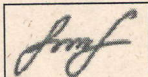
Инженер-технолог



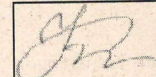
Шамшина Л.А.

Калькулятор

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.