

Меню Свободного выбора на 15.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,36	100	115	1,4	8,2	9	0,7
Салат со свеклой и фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,73	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Суп пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	36,63	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Индейка с овощами	52,61	200	232	13,8	11,00	19,40	1,6
Котлета рыбная оригинальная	57,29	100	162	12,2	9,8	6,4	0,5
Рулет мясной с яйцом	39,28	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Гарниры							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Ризотто	25,84	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Напитки							
Компот из сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	8,35	250	79	1,6	5,0	7,0	0,6
Вторые блюда постные							
Котлета морковная	11,22	100	161	3,30	7,80	16,5	1,4
Гарниры постные							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом растительным	34,73	150	96	4,3	5,5	7,2	0,6
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.