

Меню Свободного выбора на 16.01.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из квашеной капусты	17,62	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Восторг"	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свеклы с сыром	15,90	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, зеленью	22,99	10/250	86	4,0	3,8	9,1	0,8
Вторые блюда							
Бефстроганов из филе индейки	43,41	100	198	7,4	17,80	2,20	0,2
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Рыба запеченная "Солнышко"	69,39	100	141	16,7	7,2	2,4	0,2
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная отварная с маслом	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из яблок	6,09	200	58	0,20	0,2	13,9	1,5
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							
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
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

Калькулятор

Шамшина Л.А.

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.