

Меню Свободного выбора на 16.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Рыба жареная под маринадом	47,45	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой мясом, сметаной, зеленью	29,46	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Ёжики аппетитные	36,97	100/50	196	9,6	11,80	12,90	1,1
Котлета куриная с сыром	43,82	90	152	11,9	8,1	7,9	0,6
Макаронник с мясом	40,30	200	373	17,3	14,4	43,5	3,6
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,22	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
<i>Напитки</i>							
Напиток из облепихи	7,30	200	60	0,0	0,0	15,0	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
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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

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.