

Меню Свободного выбора на 16.03.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Жареная рыба под маринадом	47,43	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Первые блюда							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	36,90	15/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
Ёжики аппетитные	36,97	100/50	196	9,6	11,80	12,90	1,0
Котлета куриная с сыром	43,82	90	152	11,9	8,1	7,9	0,7
Макаронник с мясом	40,30	200	373	17,3	14,4	43,5	3,6
Гарниры							
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
Напитки							
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
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							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, зеленью	12,45	250	115	2,1	4,4	17,1	1,4
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Вермишель отварная с овощами, зеленым горошком	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
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.