

# 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*
<b>Холодные закуски</b>							
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
<b>Первые блюда</b>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	36,90	15/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<b>Вторые блюда</b>							
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
<b>Гарниры</b>							
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
<b>Напитки</b>							
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
<b>Фрукты</b>							
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
<b>Первые блюда постные</b>							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, зеленью	12,45	250	115	2,1	4,4	17,1	1,4
<b>Вторые блюда постные</b>							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
<b>Гарниры постные</b>							
Вермишель отварная с овощами, зеленым горошком	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
<b>Хлеб</b>							
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.