

Меню Свободного выбора на 16.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	19,56	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	19,80	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Борщ сибирский с мясом со сметаной зеленью	28,36	10/260	125	4,7	7,6	9,7	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная	75,40	100	136	14,5	6,60	4,80	0,3
Жаркое с индейкой	48,18	200	224	14,4	10,9	17,0	1,4
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100/50	260	15,2	17,0	11,5	0,9
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,22	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,04	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	95	2,3	0,5	20,3	1,7
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

Румянцева А.Ю.

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.