

Меню Свободного выбора на 16.11.22

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат фруктовый	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат овощной с фасолью и кукурузой	26,14	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,87	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	22,75	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	38,45	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Индейка с овощами	53,54	200	232	13,8	11,00	19,40	1,6
Котлеты домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,80
Рулет мясной с яйцом	39,29	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
<b>Гарниры</b>							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Ризотто	29,54	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
<b>Напитки</b>							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,8
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,6	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
<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

Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.

\* 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.