

Меню Свободного выбора на 17.02.23

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 бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат по-русски	17,84	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Суп молочный с вермишелью	14,05	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	29,83	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,70	12,40	1,1
Рыба жареная по-солнечному	69,00	100	145	14,1	7,9	4,4	0,4
Жаркое по-домашнему	66,24	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Бифштекс домашний	40,84	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
<b>Гарниры</b>							
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из яблок	6,01	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
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>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

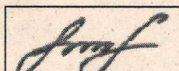
Инженер-технолог



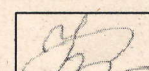
Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова.В.Ф.



Директор по  
производству  
Корнева



\* 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.