

Меню Свободного выбора на 17.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат фруктовый бум	17,84	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
Первые блюда							
Суп молочный с вермишелью	14,05	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	29,83	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
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	226	10,1	12,0	19,3	1,6
Бифштекс домашний	40,84	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Гарниры							
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
Напитки							
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
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							
Суп с вермишелью, картофелем	8,56	250	110	2,6	2,8	19,0	1,5
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,9
Гарниры постные							
Рис отварной с овощами, зеленым горошком, кукурузой	18,26	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
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

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.