

Меню Свободного выбора на 17.11.22



Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат "Витаминный микс"	17,61	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Жареная рыба под маринадом	35,75	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат из свеклы с фасолью	19,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	28,56	10/255	127	5,5	4,7	16,6	1,4
Вторые блюда							
Ёжики "Аппетитные "	37,08	100/50	196	9,6	11,80	12,90	1,1
Котлеты из индейки	46,12	90	185	13,0	12,7	4,6	0,40
Макаронник с мясом	40,64	200	373	17,3	14,4	43,5	3,6
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	46,19	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
Вермишель отварная	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Напиток из облепихи	7,32	200	60	0,00	0,0	15,0	1,3
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
Фрукты							
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
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

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.