

Меню Свободного выбора на 17.12.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	20,95	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Первые блюда							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,84	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Мясо с овощами	71,58	200	215	11,5	11,40	16,60	1,4
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Рыба тушеная в томате с овощами	34,81	100	135	12,1	8,3	3,0	0,2
Гарниры							
Рожки отварные	9,98	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
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	14,7	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.