

Меню Свободного выбора на 18.01.23

Согласовано
Директор школы



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные закуски | | | | | | | |
| 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 | 17,39 | 100 | 115 | 1,4 | 8,2 | 9 | 0,7 |
| Салат со свеклой и фасолью | 19,97 | 100 | 136 | 2,5 | 10,2 | 8,7 | 0,7 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| 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, куриным филе и гречками | 36,69 | 25/10/250 | 221 | 13,3 | 9,9 | 19,6 | 1,6 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Индейка с овощами | 55,03 | 200 | 232 | 13,8 | 11,00 | 19,40 | 1,6 |
| Котлета рыбная " Оригинальная " | 56,81 | 100 | 162 | 12,2 | 9,8 | 6,4 | 0,5 |
| Рулет мясной с яйцом | 39,29 | 100 | 176 | 12,5 | 10,8 | 7,3 | 0,6 |
| Гарниры | | | | | | | |
| 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 |
| Напитки | | | | | | | |
| Компот из сухофруктов | 6,00 | 200 | 86 | 0,60 | 0,0 | 20,9 | 1,7 |
| 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 | | | | | | | |
| Груша свежая | 45,00 | 1 шт | 92 | 0,8 | 0,6 | 20,6 | 1,7 |
| Яблоко свежее | 16,88 | 1 шт | 67 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 1,2 |
| 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

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.