

Меню Свободного выбора на 18.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Икра кабачковая	17,95	100	78	1,2	4,8	7,8	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	19,80	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Первые блюда							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,61	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,79	100	92	9,3	4,80	3,00	0,2
Плов из говядины	61,65	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Шницель нежный	40,10	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	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	7,47	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
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 горохом, зеленью	4,92	250	156	8,3	5,6	18,1	1,5
Вторые блюда постные							
Котлета морковная	11,22	100	161	3,3	7,8	16,5	1,4
Гарниры постные							
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	151	2,9	5,9	15,4	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

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.