

Меню Свободного выбора на 19.01.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат "Восторг"	37,56	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Жареная рыба под маринадом	46,85	100	133	10,6	8,8	2,8	2
Винегрет овощной	13,56	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Первые блюда							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	29,87	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Вторые блюда							
Ежики "Аппетитные"	36,87	100/50	196	9,6	11,80	12,90	1,1
Котлета куриная с сыром	43,84	90	152	119,0	8,1	7,9	0,6
Макаронник с мясом	40,34	200	373	17,3	14,4	43,5	3,6
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,22	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,9
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							
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 микроэлементами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.