

Меню Свободного выбора на 19.11.22

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	100	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
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,00
Фрикадельки в соусе	47,56	100/50	308	13,7	19,4	19,7	1,6
Рыба тушеная в томате с овощами	34,81	100	135	12,1	8,3	3,0	0,2
Гарниры							
Макаронные изделия 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 лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,9
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.