

Меню Свободного выбора на 20.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из квашеной капусты	17,59	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат Восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат Фруктовый бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
Первые блюда							
Суп сырный с гренками, зеленью	22,87	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	64,45	100	150	10,7	10,50	3,20	0,2
Рыба запеченная	76,19	100	136	14,5	6,6	4,8	0,4
Филе куриное запеченное с ананасами	66,01	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Блинчики со сгущенным молоком	29,17	150/30	413	13,7	12,7	61,8	5,1
Блинчики с джемом	26,08	150/30	399	11,8	10,4	65,9	5,4
Блинчики с маслом	26,62	150/10	385	11,8	16,9	47,6	4,0
Блинчики с яблочным фаршем	21,71	135	318	7,6	13,5	40,6	3,4
Оладьи с маслом	20,93	150/10	438	11,4	18,4	57,9	4,8
Оладьи с джемом	20,39	150/30	452	11,5	11,9	76,3	6,4
Оладьи со сгущенным молоком	23,48	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6,0
Гарниры							
Вермишель отварная	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							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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
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

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.