

Меню Свободного выбора на 20.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
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							
Рыба запеченная	76,19	100	136	14,5	6,60	4,80	0,4
Гуляш из говядины	64,45	100	150	10,7	10,5	3,2	0,2
Филе куриное запеченное с ананасом	66,01	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
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
Первые блюда постные							
Суп картофельный с зеленью	11,95	250	108	2,0	5,1	14,0	1,2
Вторые блюда постные							
Котлеты из овощей	12,08	100	175	3,1	10,2	15,1	1,3
Гарниры постные							
Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком	18,26	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
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.