

Меню Свободного выбора на 20.04.23

Согласовано
Директор школы

Писов

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Жареная рыба под маринадом	46,99	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,27	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной зеленью	32,62	255	112	6,8	6,2	7,0	0,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,70	12,40	1,0
Голубцы с мясом и рисом	31,05	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Булгур отварной	17,57	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Чермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,85
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							
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

Румянцева А.Ю.

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева

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.