

Меню Свободного выбора на 20.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Яйцо вареное с зелёным горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Жареная рыба под маринадом	53,21	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками	17,36	100	115	1,4	8,2	9	0,7
Первые блюда							
Борщ сибирский со сметаной, зеленью	12,17	255	97	2,1	5,6	9,5	0,8
Вторые блюда							
Биточки рыбные	60,57	100	207	13,0	10,40	15,40	1,3
Гуляш из говядины	64,45	100	138	9,6	9,6	3,5	0,3
Филе куриное, запечённое с помидорами и сыром	50,37	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из яблок	6,01	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
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	95	2,3	0,5	20,3	1,7
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.

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.