

Меню Свободного выбора на 21.01.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Винегрет овощной	13,56	100	124	1,1	10,2	6,9	124
Икра кабачковая	19,88	100	78	1,2	4,8	7,8	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	20,39	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,63	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
<i>Вторые блюда</i>							
Рыба тушеная с томате с овощами	46,41	100	92	9,3	4,80	3,00	0,2
Плов из говядины	61,74	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Шницель Нежный	40,12	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	8,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,00	0,0	28,0	2,3
Чай с сахаром	1,28	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
<i>Фрукты</i>							
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<i>Хлеб</i>							
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

* 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.