

Меню Свободного выбора на 21.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц *
Холодные закуски							
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	19,80	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Первые блюда							
Борщ сибирский с мясом со сметаной, зеленью	28,36	10/260	125	4,7	7,6	9,7	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная солнышко	69,87	100	141	16,7	7,20	2,40	0,1
Жаркое с индейкой	48,27	200	256	9,5	16,2	18,2	1,5
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100/50	260	15,2	17,0	11,5	1,0
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом растительным	45,22	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,04	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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							
Борщ сибирский зеленью	10,85	250	87,0	1,80	4,90	8,90	0,70
Вторые блюда постные							
Котлета капустная	8,67	100	160	3,6	7,7	10,8	0,9
Гарниры постные							
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром с маслом растительным	8,17	150	276	7,9	7,1	43,7	3,6
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.