

Меню Свободного выбора на 21.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,84	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной	12,80	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	22,73	100	174	2,9	1,1	15,7	1,3
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	23,92	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	38,20	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Шницель нежный	40,10	90	219	15,0	12,20	11,90	1,0
Индейка с овощами	52,61	200	232	13,8	11,0	19,4	1,6
Запеканка картофельная с мясом	50,37	200	259	11,5	13,7	22,5	1,8
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,26	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,94	200	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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.

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.