

Меню Свободного выбора на 22.03.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные закуски							
Салат по-русски	17,84	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат из свеклы с фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Жареная рыба под маринадом	47,43	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	30,29	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Суп пюре с горохом, мясом и гречками	25,90	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Биточки рыбные	48,50	90	207	13,0	10,40	15,40	1,3
Плов из говядины	61,65	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Котлеты домашние	42,33	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
Гарниры							
Ризотто	25,84	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	1,0	0,1	13,2	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							
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							
Суп с вермишелью и картофелем с зеленью	8,56	250	110,0	2,60	2,80	19,00	1,50
Вторые блюда постные							
Котлета свекольная	8,41	100	172	3,7	7,8	18,8	1,5
Гарниры постные							
Картофель отварной с маслом растительным	14,50	150	151	2,9	5,9	15,4	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

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.