

Меню Свободного выбора на 22.05.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из свеклы с фасолью	19,45	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат фруктовый бум	33,15	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
Первые блюда							
Суп- пюре с горохом, мясом и гречками зеленью	25,90	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	15,08	260	135	2,2	6,5	16,9	1,4
Вторые блюда							
Котлеты из индейки	43,88	90	185	13,0	12,70	4,60	0,3
Мясо с овощами	77,35	200	223	12,6	12,0	16,1	1,3
Рыба запеченная с помидорами и сыром	73,16	100	159	14,9	9,5	3,6	0,2
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная отварная с маслом	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из груш	10,85	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
Чай с лимоном	2,94	200/7	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	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

Рудянцева 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.