

Меню Свободного выбора на 23.03.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат фруктовый	26,81	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Салат восторг	37,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной зеленью	32,62	255	112	6,8	6,2	7,0	0,6
Вторые блюда							
Рыба жареная по-солнечному	69,00	100	145	14,1	7,90	4,40	0,4
Филе куриное панированное	48,70	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Голубцы с мясом и рисом	31,05	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Булгур отварной	17,57	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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							
Суп картофельный с крупой зеленью	10,01	250	120,0	1,90	5,10	16,74	1,40
Вторые блюда постные							
Котлета морковная	11,22	100	161	3,3	7,8	16,5	1,4
Гарниры постные							
Вермишель отварная с овощами	12,58	150	209	5,3	9,3	25,8	2,1
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

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.