

Меню Свободного выбора на 23.05.23

Согласовано

Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Приблизительное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,37	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Суп с горохом, гречками, зеленью	7,61	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	86,42	100	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Рулет мясной с яйцом	39,28	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Индейка с булгуром	46,68	200	352	13,2	16,8	37,0	3,0
Гарниры							
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Напитки							
Компот из сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Компот из яблок	6,01	200	58	0,2	0,2	13,9	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							
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

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.