

Меню Свободного выбора на 23.11.22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,56	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат из свеклы с фасолью	19,88	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Витаминный микс"	17,63	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Первые блюда							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	22,93	10/250	111	4,8	4,0	14,0	111,0
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	26,02	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Биточки рыбные	41,19	100	246	16,2	13,40	15,40	1,3
Тефтельки мясные с сыром	50,28	100/50	260	15,2	17,0	11,5	0,90
Плов из говядины	61,97	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Гарниры							
Ризотто	29,54	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	6,06	200	86	1,00	0,1	13,2	1,1
Чай с сахаром	1,30	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,44	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	14,6	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,58	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	2,80	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

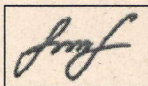
Инженер-технолог



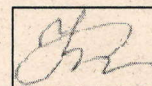
Калькулятор

Шамшина Л.А.

Косолапова В.Ф.



Директор по
производству
Корнева Е.И.



* 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.