

Меню Свободного выбора на 23.12.22

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	22,87	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной	13,51	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	23,89	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе гренками, зеленью	30,67	40/15/250	121	14,0	1,1	13,7	1,1
Суп пюре из цветной капусты, брокколи куриным филе и гренками	38,45	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Шницель нежный	40,12	90	219	15,0	12,20	11,90	1,0
Фрикасе из индейки	40,90	100	150	6,3	13,1	1,6	0,1
Запеканка картофельная с мясом с маслом	53,85	200/5	296	13,5	16,8	222,5	1,8
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,89	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,60	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из смеси сухофруктов	6,06	200	86	0,60	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,98	200/7	43	0,30	0,1	10,3	0,9
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,4
<b>Хлеб</b>							
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.