

Меню Свободного выбора на 24.01.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Винегрет овощной	13,56	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	18,57	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Яйцо вареное с зеленым горошком	14,48	50/20	87	7	5	1,7	0,1
Первые блюда							
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной, зеленью	28,43	10/260	125	4,7	7,6	9,7	0,8
Вторые блюда							
Рыба запеченная Солнышко	68,11	100	141	16,7	7,20	2,40	0,2
Жаркое с индейкой	48,30	200	256	9,5	16,2	18,2	1,5
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,28	100/50	260	15,2	17,0	11,5	1,0
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	45,22	180	94	5,2	4,2	8,8	0,7
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	9,06	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
Чай с сахаром	1,28	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							
Груша свежая	45,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
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.