

Меню Свободного выбора на 24.03.23

Согласовано

Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Жареная рыба под маринадом	46,99	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,63	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	67	0,8	6	2,4	0,2
Первые блюда							
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	30,67	10/15/250	121	14,0	1,1	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	38,20	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Шницель нежный	40,10	90	219	15,0	12,20	11,90	1,0
Индейка с овощами	52,61	200	232	13,8	11,0	19,4	1,6
Запеканка картофельная с мясом с маслом	61,76	200/5	296	13,5	16,8	22,5	1,8
Рыба запеченная	68,01	90	176	17,0	10,0	4,3	0,3
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,26	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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 с горохом, зеленью	4,92	250	156,0	8,30	5,60	18,10	1,50
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Капуста цветная и брокколи отварные с м/р	34,73	150	96	4,3	5,5	7,2	0,6
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

Шамшина Л.А.

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.