

Меню Свободного выбора на 24.05.23

Согласовано

Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,27	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,88	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат Витаминный микс	17,27	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	25,54	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,7
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,14	100/50	260	15,2	17,00	11,50	0,9
Филе куриное запеченное с ананасом	66,01	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Сырники из творога со сгущенным молоком	62,72	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из ягод	7,14	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
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.