

Меню Свободного выбора на 25.01.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные закуски</i>							
Салат по-русски	18,24	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат из свеклы с фасолью	19,97	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Жареная рыба под маринадом	47,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	22,86	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	25,96	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки рыбные	53,78	100	207	13,0	10,40	15,40	1,3
Плов из говядины	61,68	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Котлеты домашние	42,35	100	198	13,8	11,3	10,1	0,8
<i>Гарниры</i>							
Ризотто	26,68	180	272	5,6	13,2	32,7	2,7
Картофельное пюре	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	86	1,0	0,1	13,2	1,1
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
<i>Фрукты</i>							
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
<i>Хлеб</i>							
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

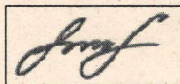
Инженер-технолог



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.