

Меню Свободного выбора на 25.04.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	18,37	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат овощной с фасолью и кукурузой	25,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Суп с горохом, гречками и зеленью	7,61	250/15	221	10,1	6,1	31,5	2,6
Вторые блюда							
Рыба запеченная	63,90	75	137	14,2	7,30	3,60	0,3
Рулет мясной с яйцом	39,28	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Индейка с булгуром	51,00	200	377	15,6	19,9	34,9	2,9
Гарниры							
Вермишель отварная	9,69	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
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							
Апельсин	41,25	250	95	2,3	0,5	20,3	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

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.