

Меню Свободного выбора на 26.04.23

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                                             | Цена  | Выход (г) | Калорий-<br>ность,<br>Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное<br>количество<br>хлебных<br>единиц* |
|----------------------------------------------------------------|-------|-----------|----------------------------|----------|---------|-------------|-----------------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                          |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Салат из свежих помидоров и огурцов                            | 16,27 | 100       | 74                         | 0,97     | 6,1     | 3,74        | 0,3                                           |
| Салат из свеклы с сыром                                        | 15,88 | 100       | 119                        | 4,5      | 9,2     | 4,5         | 0,3                                           |
| Салат витаминный микс                                          | 17,27 | 100       | 113                        | 1,2      | 10,1    | 4,3         | 0,3                                           |
| <b>Первые блюда</b>                                            |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 25,54 | 10/260    | 101                        | 4,2      | 5,2     | 9,3         | 0,7                                           |
| <b>Вторые блюда</b>                                            |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Тефтели мясные с сыром в томатном соусе                        | 50,14 | 100/50    | 260                        | 15,2     | 17,00   | 11,50       | 0,9                                           |
| Филе куриное запеченное с помидорами и сыром                   | 50,37 | 100       | 166                        | 18,9     | 8,1     | 4,4         | 0,4                                           |
| Сырники из творога со сгущенным молоком                        | 62,72 | 150/30    | 446                        | 24,9     | 18,1    | 45,8        | 3,8                                           |
| <b>Гарниры</b>                                                 |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Каша гречневая рассыпчатая                                     | 13,91 | 180       | 296                        | 10,2     | 8,8     | 44,1        | 3,6                                           |
| Картофель отварной                                             | 20,88 | 180       | 138                        | 3,5      | 5,7     | 18,4        | 1,5                                           |
| <b>Напитки</b>                                                 |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| 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                                           |
| <b>Фрукты</b>                                                  |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| Яблоко свежее                                                  | 16,88 | 1 шт      | 95                         | 2,3      | 0,5     | 20,3        | 1,7                                           |
| <b>Хлеб</b>                                                    |       |           |                            |          |         |             |                                               |
| 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.