

Меню Свободного выбора на 26.11.22

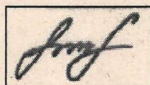
Согласовано  
 Директор школы  


| Наименование блюда                   | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные закуски</b>              |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яйцо вареное с зеленым горошком      | 17,68 | 50/20     | 87                 | 7        | 5,8     | 1,7         | 0,1                                  |
| Жареная рыба под маринадом           | 35,76 | 100       | 133                | 10,6     | 8,8     | 2,8         | 0,2                                  |
| Салат из квашеной капусты с яблоками | 18,04 | 100       | 115                | 1,4      | 8,2     | 9           | 0,8                                  |
| <b>Первые блюда</b>                  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Борш сибирский со сметаной, зеленью  | 12,14 | 255       | 97                 | 2,1      | 5,6     | 9,5         | 0,8                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Биточки рыбные                       | 41,19 | 100       | 207                | 13,0     | 10,40   | 15,40       | 1,3                                  |
| Гуляш из говядины                    | 57,40 | 100       | 138                | 9,6      | 9,6     | 3,5         | 0,30                                 |
| Сосиска отварная                     | 22,35 | 1 шт      | 129                | 6,0      | 11,0    | 1,5         | 0,1                                  |
| <b>Гарниры</b>                       |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Макаронные изделия отварные          | 9,98  | 180       | 212                | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 2,8                                  |
| Картофельное пюре                    | 21,18 | 180       | 130                | 3,8      | 6,3     | 14,5        | 1,2                                  |
| <b>Напитки</b>                       |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Компот из яблок                      | 6,09  | 200       | 58                 | 0,20     | 0,2     | 13,9        | 1,2                                  |
| Чай с сахаром                        | 1,30  | 200       | 41                 | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 0,8                                  |
| Чай без сахара                       | 0,44  | 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      | 67                 | 0,6      | 0,6     | 14,6        | 1,2                                  |
| Груша свежая                         | 45,00 | 1 шт      | 92                 | 0,8      | 0,6     | 20,6        | 1,4                                  |
| <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




Калькулятор



Шамшина Л.А.

Косолапова В.Ф.

Директор по  
 производству  
 Корнева Е.И.



\* 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.