

Меню Свободного выбора на 27.01.23

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные закуски</b>							
Жареная рыба под маринадом	47,05	100	133	10,6	8,8	2,8	0,1
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат из свеклы с сыром	15,90	100	67	0,8	6	2,4	0,1
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	30,67	40/15/250	121	14,0	1,1	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	38,26	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Шницель "Нежный"	40,12	90	219	15,0	12,20	11,90	1,0
Индейка с овощами	55,03	200	232	13,8	11,0	19,4	1,6
Запеканка картофельная с мясом с маслом	53,85	200/5	296	13,5	16,8	22,5	1,9
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,33	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Рис отварной	13,34	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из смеси сухофруктов	6,00	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
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
<b>Фрукты</b>							
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
<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

\* 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.