

Меню Свободного выбора на 28.02.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	20,36	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
Икра кабачковая	17,95	100	78	1,2	4,8	7,8	0,7
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	68,71	90	195	18,8	11,20	4,80	0,4
Оладьи со сгущенным молоком	23,48	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6,0
Индейка с булгуром	42,79	200	352	13,2	16,8	374,0	3,1
Гарниры							
Капуста цветная отварная	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Пюре картофельное	21,18	180	130	3,8	6,3	14,5	1,7
Напитки							
Компот из смеси сухофруктов	5,98	200	86	0,6	0,0	20,9	1,7
Чай с лимоном	2,94	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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							
Мандарин	24,30	1 шт	42,0	1,0	0,2	8,9	0,7
Яблоко свежее	16,88	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
Первые блюда постные							
Суп с горохом, зеленью	4,92	250	156	8,3	5,6	18,1	1,5
Вторые блюда постные							
Котлета картофельная	12,11	100	160	2,9	7,4	14,3	1,2
Гарниры постные							
Булгур отварной с маслом растительным	10,14	150	242	6,9	7,8	36,0	3
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

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.