

Меню Свободного выбора на 28.11.22

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные закуски							
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	15,65	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат Восторг	37,58	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат фруктовый	26,41	100	56	1,3	0,8	10,1	0,8
Первые блюда							
Суп пюре с горохом, мясом и гречками и зеленью	26,02	100	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	14,19	255	127	2,1	5,8	16,6	1,4
Вторые блюда							
Шницель нежный	40,12	90	211	14,3	11,80	11,90	1,0
Мясо с овощами	78,28	200	223	12,6	12,0	16,1	1,30
Рыба, запеченная с помидорами и сыром	52,59	100	159	14,8	9,5	3,6	0,3
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	302	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная с маслом	38,03	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из груш	10,93	200	58	0,20	0,1	14,0	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
Фрукты							
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
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

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.