

Меню Свободного выбора на 30.01.23

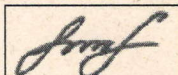
Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Яйцо вареное с зеленым горошком	17,68	50/20	87	7	5,8	1,7	0,1
Салат "Восторг"	37,56	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							
Рассольник ленинградский с перловой крупой, сметаной, зеленью	13,79	255	127	2,1	5,8	16,6	1,4
Суп пюре с горохом, мясом и гречками зеленью	25,96	10/10/250	189	8,6	6,5	23,9	2,0
Вторые блюда							
Рыба тушеная в томате с овощами	46,36	100	92	9,3	4,80	3,00	0,1
Мясо с овощами	77,94	200	223	12,6	12,0	16,1	1,3
Филе куриное с ананасом	66,03	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	13,91	180	302	10,2	8,8	44,1	3,7
Капуста цветная отварная с маслом	37,20	180	103	4,9	5,7	8,2	0,7
Напитки							
Компот из груш	10,87	200	58	0,2	0,1	14,0	1,2
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
Фрукты							
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
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

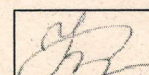


Калькулятор



Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева



* 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.