

Меню Свободного выбора на 30.11.22

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные закуски							
Салат из свежих помидоров и огурцов	16,29	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат из свеклы с сыром	15,66	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат витаминный микс	17,63	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	24,20	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе	50,28	100/50	260	15,2	17,00	11,50	1,0
Филе куриное, запечённое с помидорами и сыром	50,41	100	166	18,9	8,1	4,4	0,40
Сырники из творога со сгущённым молоком	64,29	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	15,66	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Картофель отварной	20,88	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Напитки							
Компот из ягод	7,16	200	49	0,20	0,1	12,0	1,0
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

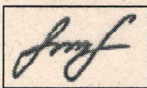
Инженер-технолог



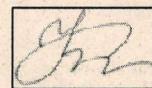
Калькулятор

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.