

Меню Свободного выбора на 01.12.23

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Винегрет овощной	11,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
Вторые блюда							
Тефтели мясные в соусе	45,93	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Котлета куриная с сыром	53,83	90	178	11,9	4,9	27,9	2,3
Запеканка картофельная с мясом	54,76	200	271	16,1	13,3	21,7	1,8
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,23	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,45	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	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Мандарины	15,25	1шт	35	0,8	0,2	7,5	0,8
Яблоко свежее	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

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.