

Меню Свободного выбора на 29.11.23

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 со сладким перцем | 24,77 | 100 | 63 | 0,8 | 5,1 | 3,3 | 0,2 |
| Салат из свеклы с сыром | 15,11 | 100 | 119 | 4,5 | 9,2 | 4,5 | 0,3 |
| Салат "Витаминный микс" | 16,21 | 100 | 113 | 1,2 | 10,1 | 4,3 | 0,3 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 23,44 | 10/255 | 94 | 4,2 | 4,5 | 9,2 | 0,8 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 60,22 | 200 | 215 | 13,3 | 9,4 | 19,2 | 1,6 |
| Филе куриное панированное | 69,38 | 100 | 296 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 1,1 |
| Филе куриное, запеченное с помидорами и сыром | 64,85 | 100 | 166 | 18,9 | 8,1 | 4,4 | 0,3 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 56,37 | 150/30 | 446 | 24,9 | 18,1 | 45,8 | 3,8 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Рис отварной | 12,07 | 180 | 220 | 4,4 | 7,5 | 33,70 | 2,8 |
| Картофель отварной | 17,15 | 150 | 138 | 3,5 | 5,7 | 18,40 | 1,5 |
| Напитки | | | | | | | |
| Кисель плодово-ягодный витаминизированный | 7,56 | 200 | 112 | 0,0 | 0,0 | 28,0 | 2,3 |
| Компот из яблок | 4,74 | 200 | 58 | 0,2 | 0,2 | 13,9 | 1,5 |
| 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 | | | | | | | |
| Мандарин | 18,30 | 1 шт | 42 | 1,0 | 0,2 | 9,0 | 0,8 |
| Яблоко свежее | 10,40 | 1 шт | 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.