

Меню Свободного выбора на 12.10.23

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	16,56	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат восторг	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,77	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	34,28	255	112	6,8	6,2	7,0	0,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	61,69	90	259	21,3	14,90	9,90	0,8
Тефтели мясные с сыром в томатном соусе	50,13	100/50	251	13,0	17,0	11,5	0,9
Перец фаршированный мясом и рисом	130,76	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,42	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,37	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,7
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,74	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,27	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<i>Хлеб</i>							
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

\* 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.