

Меню Свободного выбора на 13. 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 из помидоров с яйцом и 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 из квашеной капусты с перцем и кукурузой	30,45	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25,02	10/255	97	4,3	4,7	9,5	0,8
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	25,34	10/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Шницель нежный	42,43	90	219	15,0	12,20	11,90	1,0
Фрикассе из индейки	56,25	100	164	7,2	14,0	2,0	0,2
Запеканка картофельная с мясом	54,76	200	271	16,1	13,3	21,7	1,8
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Картофель отварной	17,15	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
<i>Напитки</i>							
Напиток клюквенный	15,40	200	65	0,1	0,1	15,9	1,3
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
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.