

Меню Свободного выбора на 18.10.23

Согласовано
Директор школы № 118



| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <i>Холодные блюда</i> | | | | | | | |
| 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 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 24,76 | 10/260 | 101 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 0,8 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Тефтельки мясные с сыром в томатном соусе | 50,13 | 100/50 | 251 | 13,0 | 17,00 | 11,50 | 0,9 |
| Филе куриное панированное | 61,69 | 100 | 296 | 24,0 | 16,7 | 12,4 | 1,1 |
| Котлета куриная | 45,68 | 90 | 156 | 14,6 | 7,9 | 5,2 | 0,4 |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 56,37 | 150/30 | 446 | 24,9 | 18,1 | 45,8 | 3,8 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 12,80 | 180 | 296 | 10,2 | 8,8 | 44,10 | 3,7 |
| Вермишель отварная | 8,63 | 180 | 212 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 2,8 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Напиток из облепихи | 8,03 | 200 | 60 | 0,0 | 0,0 | 15,0 | 1,2 |
| 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 |
| <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.