

Меню Свободного выбора на 22.12.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из 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
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	35,59	260	119	7,0	7,0	7,2	0,6
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	28,75	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Котлета куриная	59,49	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Шницель "Нежный"	44,07	100	219	15,0	12,2	11,9	0,9
Запеканка картофельная с мясом	54,76	200	271	16,1	13,3	21,7	1,8
Гарниры							
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	18,40	1,5
Напитки							
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	0,42	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							
Яблоко свежее	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Груши	33,07	1шт	92	0,8	0,6	20,6	1,7
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.