

Меню Свободного выбора на 23.10.23



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 квашеной капусты с яблоками	16,60	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	14,52	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Салат Восторг	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	20,83	10/250	111	4,8	4,0	14,0	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная	56,24	90	156	14,6	7,90	5,20	0,4
Гуляш из говядины	60,97	100	150	10,7	10,5	3,2	0,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
<i>Напитки</i>							
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	9,60	1 шт	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 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.