

Меню Свободного выбора на 27.12.23

Согласовано
Директор школы

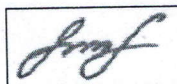
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,77	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат из свеклы с сыром	15,11	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	23,44	10/255	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	60,22	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Филе куриное панированное	69,38	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	64,85	100	166	18,9	87,1	4,4	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	56,37	150/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Рис отварной	14,37	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Картофель отварной	17,15	180	138	3,5	5,7	18,40	1,5
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,56	200	112	0,0	0,0	28,0	2,3
Компот из яблок	4,74	200	58	0,2	0,2	13,9	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	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	18,30	1 шт	42	1	0,2	9,0	0,8
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.