

Меню Свободного выбора на 15,02,24

Согласовано
Директор школы

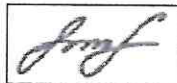
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Витаминный микс"	16,71	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из свеклы с курагой	9,39	100	111	1,7	6,1	12,3	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	31,63	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	60,77	200	300,0	11,60	11,70	37,10	3,10
Котлета из индейки	61,96	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Макаронник с мясом	60,98	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом	44,13	180	107	5,2	5,6	8,80	0,8
Рис отварной	16,07	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	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	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<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.