

Меню Свободного выбора на 15. 11.23

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 по-русски	16,56	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежий капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое с индейкой	58,16	200	256	9,5	16,20	18,20	1,5
Биточки "Школьные"	45,22	100	257	16,5	17,1	9,3	0,8
Филе куриное запеченное с ананасами	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Рис отварной	14,37	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Напиток из плодов шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
Чай с сахаром, лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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>							
Мандарин	18,30	1 шт	42	1,0	0,2	9,0	0,8
Яблоко свежее	10,40	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.