

Меню Свободного выбора на 16,02,24

Согласовано
Директор школы

118
Ольга

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	15,24	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат "Овощная гирлянда"	14,86	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Винегрет овощной	14,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп молочный с вермишелью	14,18	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп-пюре из овощей с мясом и гречками	33,55	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	60,91	100	296,0	24,00	16,70	12,40	1,00
Гамбургер мясной	59,08	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Бифштекс домашний	48,38	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,45	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	12,72	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Рожки отварные	10,13	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	4,69	200	58,0	0,20	0,20	13,90	1,20
Чай с сахаром, лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
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.