

Меню Свободного выбора на 28,02,24

Согласовано
Директор школы

118
Жукова

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	24,69	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	18,43	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Витаминный микс"	16,71	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,48	10/260	86	4,0	3,8	9,1	0,8
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	64,64	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Филе куриное панированное	60,91	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Гамбургер мясной	60,56	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,55	200/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Вермишель отварная	10,13	180	236	7,2	6,3	37,20	3,1
Картофель отварной	25,60	180	138	3,5	5,7	18,40	1,5
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
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
Фрукты							
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	17,54	1 шт	41	0,9	0,2	8,7	0,7
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.