

Меню Свободного выбора на 30.11.23

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 "Фруктовый бум"	29,19	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Салат "Восторг"	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,2
Салат "Смак"	16,32	100	109	0,9	10,1	3,4	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	18,09	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	25,34	10/10,250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	54,65	200	350	12,8	15,5	39,8	3,3
Биточки "Школьные"	45,22	100	257	16,5	17,1	9,3	0,8
Куриное филе запеченное с ананасом	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Овощи тушеные	25,42	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,40	1 шт	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.