

Меню Свободного выбора на 08.12.23

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	24,77	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат по-русски	16,56	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	34,48	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе, гренками	45,42	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Жаркое по-домашнему	60,22	200	215	13,3	9,4	19,2	1,6
Индейка с булгуром	54,65	200	352	13,2	16,8	37,0	3,0
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	64,85	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Котлеты из индейки	61,31	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	42,80	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<b>Напитки</b>							
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<b>Хлеб</b>							
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.