

Меню Свободного выбора на 22. 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 из цветной капусты, овощей и плодов	16,58	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат из свеклы с фасолью	17,64	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25,02	10/255	97	4,3	4,7	9,5	0,8
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гренками	46,41	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	69,38	100	296	24,0	16,70	12,40	1,1
Филе куриное запеченное с ананасами	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Рулет мясной с яйцом	39,93	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Биточки домашние	42,83	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	7,32	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Картофельное пюре	17,98	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
<i>Напитки</i>							
Напиток из плодов шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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	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.