

Меню Свободного выбора на 03,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат фруктовый	19,28	100	56	1,3	0,8	10,1	56,0
Салат "Смак"	20,11	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	24,94	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	34,14	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Плов из филе индейки	61,49	200	375,0	10,70	17,10	44,50	3,70
Биточки домашние	50,20	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Бефстроганов из филе индейки	53,60	100	198	7,4	17,8	2,2	0,2
Гамбургер мясной	60,19	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Гарниры							
Овощи тушеные	29,91	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Напитки							
Напиток из шиповника	7,75	200	104,0	0,70	0,30	24,60	2,00
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	14,92	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
Апельсин	25,57	1 шт	76	1,8	0,4	16,2	1,3
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.