

Меню Свободного выбора на 04.10.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат по-русски	16,56	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	20,77	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	21,16	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
Вторые блюда							
Индейка с булгуром	49,28	200	342	12,2	14,20	41,20	3,4
Бифштекс домашний	40,89	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Рулет мясной с яйцом	39,93	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Гарниры							
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Напитки							
Компот из яблок	4,74	200	58	0,2	0,2	13,9	1,1
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,27	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	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
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

* 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.