

Меню Свободного выбора на 06,03,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Фруктовый бум"	27,88	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Салат "Смак"	16,82	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,78	100	82	1,5	6,3	5	0,4
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 гречками	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	52,80	100	198	7,4	17,8	2,2	0,2
Гамбургер мясной	58,73	180	425	16,9	18,6	47,4	4,0
Гарниры							
Овощи тушеные	32,05	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
Рожки отварные	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Напиток из шиповника	7,75	200	104,0	0,70	0,30	24,60	2,60
Чай с лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,80
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	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Апельсин	17,52	1 шт	45,2	1,3	0,2	11,2	0,9
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
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.