

Меню Свободного выбора на 06. 09.23

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	16,43	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,11	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	20,66	100	113	2,96	9,6	3,7	0,2
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	28,09	15/250	84	6,1	3,2	7,7	0,6
Вторые блюда							
Жаркое с индейкой	49,48	200	256	9,5	16,20	18,20	1,5
Биточки домашние	42,77	100	198,0	13,80	11,30	10,10	0,85
Рулет мясной с яйцом	39,91	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	5,93	200	58	0,2	0,2	13,9	1,2
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
Фрукты							
Яблоко свежее	15,98	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
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.