

Меню Свободного выбора на 07,03,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной	13,67	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	21,01	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,13	100	164	3,2	10,9	13,5	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,02	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	60,91	100	296,0	24,00	16,70	12,40	1,10
Тефтели мясные в соусе	54,77	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,3
Шницель "Нежный"	48,37	90	252	15,1	15,9	12,0	1,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Вермишель отварная	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
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
<i>Фрукты</i>							
Апельсин	17,52	1шт	45,2	1,3	0,2	11,2	0,9
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.