

Меню Свободного выбора на 08,04,24

Согласовано
Директор школы

118

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свеклы с сыром	18,43	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капусты и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,98	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Бефстроганов из филе индейки	53,60	100	179,0	11,00	12,50	5,50	0,40
Бифштекс домашний	48,38	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Плов из говядины	60,90	200	300	11,6	11,7	37,1	3,0
Постные блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	11,32	250	98,0	1,70	4,90	9,77	0,80
Булгур с овощами и кукурузой	24,85	180	330,0	8,60	10,80	39,50	3,30
Котлета картофельная	14,18	100	160,0	2,90	7,40	14,30	1,20
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	44,10	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Пюре картофельное	25,58	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Напитки							
Напиток из облепихи	7,93	200	60,0	0,00	0,00	15,00	1,20
Чай с сахаром лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
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	1шт	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.