

Меню Свободного выбора на 08.11.23

118  
Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Фруктовый бум"	29,19	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат "Смак"	16,32	100	109	0,9	10,1	3,4	0,2
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	16,58	100	82	1,5	6,3	5	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	28,75	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из филе индейки	67,45	200	390	12,0	19,60	41,40	3,4
Биточки домашние	42,83	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Гуляш из говядины	47,76	100	126	8,4	8,6	3,7	0,2
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Рожки отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
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.