

Меню Свободного выбора на 13,02,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат из цветной капусты,овощей и плодов	16,78	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,86	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом,мясом,зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты,куриным филе и гречками	44,68	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная	52,02	100	229,0	20,20	9,00	16,80	1,40
Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	61,00	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Сырники из творога со сгущенным молоком	71,55	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	10,13	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Рис отварной	13,47	180	220	4,4	7,5	33,70	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>							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	17,54	1шт	40,3	0,9	0,2	8,6	0,7
<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.