

Меню Свободного выбора на 16,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,62	100	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат овощной с фасолью и кукурузой	33,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Первые блюда							
Борщ " Сибирский" с мясом,со сметаной,зеленью	29,39	10/255	121	4,7	6,9	10,1	0,9
Вторые блюда							
Жаркое по-домашнему	64,64	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Филе куриное с ананасами	78,87	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Голубцы с мясом рисом	37,28	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,7
Котлеты из индейки	62,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Постные блюда							
Борщ " Сибирский" зеленью	13,06	250	89,0	1,17	4,90	9,30	0,90
Котлета капустная	10,89	100	160,0	3,60	7,70	10,80	0,90
Оладьи постные с вареньем	15,16	120/30	336,0	8,00	8,00	57,80	4,80
Рис отварной с овощами,кукурузой и зеленым горошком	19,75	150	239,0	4,50	9,20	26,70	2,22
Гарниры							
Капуста цветная и брокколи запеченные под соусом	47,50	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
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.