

Меню Свободного выбора на 19.10.23

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	61	1,1	0,8	12,4	1
Салат восторг	34,76	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат смак	16,32	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с мясом, гренками, зеленью	32,04	10/250/15	183	6,9	6,8	22,7	1,9
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>							
Индейка с булгуром	54,65	200	352	13,2	16,80	37,00	3,1
Ёжики аппетитные	37,67	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,1
Куриное филе запеченное с ананасом	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	17,97	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	37,74	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,9
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	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<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.