

Меню Свободного выбора на 23,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	2,0
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,83	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Первые блюда							
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	44,13	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	58,83	100	134,0	6,40	9,50	2,60	0,20
Филе куриное, запеченное с помидорами и сыром	61,23	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Котлеты куриные	50,55	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Постные блюда							
Суп картофельный с горохом, зеленью	10,26	250	146,0	5,30	5,30	19,50	1,60
Котлета морковная	15,24	100	161,0	3,30	7,80	16,50	3,40
Картофель отварной с маслом растительным	17,37	150	151,0	2,90	5,90	15,40	1,30
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным, сахаром	6,15	150	27,6	7,90	7,11	43,73	3,60
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Пюре картофельное	25,58	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Напитки							
Компот из кураги	6,62	100	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	14,92	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
Хлеб							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.