

Меню Свободного выбора на 27.10.23

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 из свежих помидоров со сладким перцем	16,56	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат по-русски	16,56	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	14,30	100	158	2,7	8,9	16,9	1,4
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками	34,48	30/152/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
Суп-пюре с горохом с мясом и гренками	25,34	10/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по-домашнему	60,22	200	215	13,3	9,40	19,20	1,6
Индейка с булгуром	54,65	200	352	13,2	16,8	37,0	3,1
Котлета из индейки	61,31	90	185	13,0	12,7	4,6	0,3
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	42,8	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<i>Напитки</i>							
Напиток из плодов шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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	1 шт	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.