

Меню Свободного выбора на 29,02,24

Согласовано
Директор школы

| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Салат "Фруктовый бум" | 27,88 | 100 | 61 | 1,1 | 0,8 | 12,4 | 1,1 |
| Салат "Восторг" | 36,42 | 100 | 198 | 4,4 | 13,2 | 15,5 | 1,3 |
| Салат "Смак" | 16,82 | 100 | 109 | 0,9 | 10,1 | 3,4 | 0,3 |
| Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп" | 13,65 | 100 | 128 | 1,3 | 10,2 | 7,8 | 0,6 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Суп сырный с гречками, зеленью | 25,55 | 250/15 | 173 | 6,1 | 6,3 | 22,8 | 173,0 |
| Суп-пюре с горохом, мясом и гречками | 28,56 | 10/10/250 | 221 | 13,4 | 9,9 | 19,7 | 1,6 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Индейка с булгуром | 57,53 | 200 | 350,0 | 12,80 | 15,50 | 39,80 | 3,30 |
| Биточки "Школьные" | 51,46 | 100 | 257 | 16,5 | 17,1 | 9,3 | 0,8 |
| Куриное филе запеченное с ананасом | 77,91 | 100 | 233 | 22,6 | 13,6 | 5,0 | 0,4 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 10,59 | 180 | 296 | 10,2 | 8,8 | 44,10 | 3,7 |
| Овощи тушеные | 29,78 | 180 | 150 | 3,9 | 7,4 | 16,80 | 1,4 |
| Напитки | | | | | | | |
| Компот из кураги | 6,62 | 200 | 86,0 | 1,00 | 0,00 | 13,20 | 1,10 |
| Чай с лимоном | 2,76 | 200/7 | 43,0 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 0,90 |
| 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 |
| Фрукты | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 10,48 | 1 шт | 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.