

Меню Свободного выбора на 30,01,24

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	20,25	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	15,05	100	75	1	6,2	3,7	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,59	100	115	1,4	8,2	9	0,8
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	22,86	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	42,65	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	60,30	100	150,0	10,70	10,50	3,20	0,20
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	60,84	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Фрикассе из индейки	60,26	100	164	7,2	14,0	2,0	0,2
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	11,13	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Вермишель отварная	8,80	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Чай с сахаром	1,38	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
Фрукты							
Мандарины	17,54	1 шт	40,3	0,9	0,2	8,6	0,7
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
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.