

Меню Свободного выбора на 20,02,24

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 и огурцов	13,44	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,33	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,13	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной, зеленью	28,89	10/255	121	4,7	6,9	10,1	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по-домашнему	64,64	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Филе куриное запечённое с ананасами	77,91	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Голубцы с мясом рисом	35,65	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Котлеты из индейки	62,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,07	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Капуста цветная запечённая под соусом	43,81	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,62	200	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	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Мандарин	17,54	1 шт	40,3	0,9	0,2	8,6	0,74
<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.