

Меню Свободного выбора на 28.11.23

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	14,59	100	75	1	6,2	3,7	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,60	100	115	1,4	8,2	9	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,9	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гренками	45,42	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,97	100	150	10,7	10,5	3,2	0,2
Фрикассе из индейки	60,66	100	164	7,2	14,0	2,0	0,2
Котлета куриная	56,24	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
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	10,40	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<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.