

Меню Свободного выбора на 01,03,24

Согласовано  
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	21,01	100	113	2,9	9,6	3,7	0,2
Винегрет овощной	14,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,13	100	164	3,2	10,9	13,5	1,2
<b>Первые блюда</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	24,75	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
<b>Вторые блюда</b>							
Тефтели мясные в соусе	54,77	100/50	264,0	13,80	16,60	15,00	1,20
Гамбургер мясной	58,73	180	425	16,9	18,6	47,4	3,8
Котлета куриная с сыром	51,57	90	152	11,9	8,1	7,9	0,6
Макаронник с мясом	60,98	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
<b>Гарниры</b>							
Капуста цветная запеченная под соусом	44,10	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Пюре картофельное	25,58	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Чай с сахаром, лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	1,0	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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<b>Хлеб</b>							
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.