Меню Свободного выбора на 05,03,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Овощная гирлянда"	**14,51**	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	**15,24**	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат из свеклы с сыром	**18,43**	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Первые блюда							
Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной,зеленью	**38,55**	260	112	7,5	5,3	8,6	0,7
Вторые блюда							
Ёжики "Аппетитные"	**43,82**	100/50	202,0	11,30	11,80	12,90	1,00
Котлеты из индейки	**62,88**	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
Сырники из творога с вареньем	**66,91**	200/20	533	32,7	24,2	46,3	3,8
Филе куриное запеченное с ананасами	**77,91**	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Гарниры							
Пюре картофельное	**25,58**	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Вермишель отварная	**10,25**	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Напитки							
Компот из яблок	**4,69**	200	58,0	0,20	0,20	13,90	1,20
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**	1шт	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.