

Меню Свободного выбора на 06.10.23

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 и огурцов	14,59	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат овощная гирлянда	12,71	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
Винегрет овощной	11,96	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
<b>Первые блюда</b>							
Суп молочный с вермишелью	13,75	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп пюре из овощей с мясом и гренками	28,75	10/10250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	61,69	90	296	24,0	16,70	12,40	1,1
Плов из говядины	59,67	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Шницель нежный	42,43	90	219	15,0	12,2	11,9	1,0
<b>Гарниры</b>							
Овощи тушеные	25,35	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<b>Напитки</b>							
Чай с лимоном	2,77	200/7	43	0,3	0,1	10,3	0,8
Напиток из облепихи	8,03	200	60	0,0	0,0	15,0	1,2
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,27	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	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<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

\* 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.