

Меню Свободного выбора на 10.10.23

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
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<b>Первые блюда</b>							
Борщ сибирский с мясом со сметаной, зеленью	27,38	10/260	125	4,7	7,6	9,7	0,8
<b>Вторые блюда</b>							
Бифштекс домашний	40,89	90	217	8,1	13,40	15,90	1,3
Соте из индейки с овощами	52,47	200	220	14,3	10,9	16,0	1,3
Рулет мясной с яйцом	39,93	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
<b>Гарниры</b>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Картофель отварной	17,15	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
<b>Напитки</b>							
Напиток из плодов шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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.