

Меню Свободного выбора на 12,02,24

Согласовано
 Директор школы
 Мухомова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность Ккал	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свеклы с сыром	18,43	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	15,24	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,48	10/260	101	4,2	5,2	9,3	0,8
Вторые блюда							
Плов из говядины	60,77	200	300,0	11,60	11,70	37,10	3,10
Бефстроганов из филе индейки	52,69	100	179	11,0	12,5	5,5	0,4
Бифштекс домашний	48,38	90	217	8,1	13,4	15,9	1,4
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	43,81	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Пюре картофельное	25,45	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Напитки							
Напиток из облепихи	7,93	200	60,0	0,00	0,00	15,00	1,30
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	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.