

Меню Свободного выбора на 12,04,24

Согласовано  
Директор школы

118  
Ж

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	37,82	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Салат по-русски	18,47	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
<b>Первые блюда</b>							
Суп молочный вермишелью	14,21	250	153	5,8	4,8	21,6	1,8
Суп -пюре из овощей с мясом и гренками	34,14	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Филе куриное панированное	60,91	100	296,0	24,00	16,70	12,40	1,10
Гамбургер мясной	60,19	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Тефтели мясные в соусе	54,77	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,1
Бифштекс домашний	48,38	90	317	8,1	13,4	15,9	1,2
<b>Постные блюда</b>							
Суп гороховый с гренками, зеленью	8,84	250/15	221,0	10,10	6,10	31,50	2,60
Рожки отварные с овощами, зеленым горошком	12,95	150	209,0	5,30	9,30	25,80	2,10
Зразы картофельные	17,57	100	208,0	2,90	13,20	13,80	1,10
<b>Гарниры</b>							
Пюре картофельное	25,59	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Рожки отварные	10,26	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<b>Напитки</b>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
Чай с 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	14,92	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.