

Меню Свободного выбора на 13,03,24

Согласовано
Директор школы

118
Директор

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат по-русски	18,74	100	131	2,7	11,3	4,6	0,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,13	100	164	3,2	10,9	13,5	1,2
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	21,01	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,02	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Вторые блюда							
Жаркое с индейкой	70,02	200	224,0	14,40	10,90	17,00	1,40
Биточки "Школьные"	52,78	100	257	16,5	17,1	9,3	0,8
Филе куриное запеченное с ананасами	77,91	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Бургер мясной	59,23	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Блинчики с маслом сливочным	28,97	150/10	385	11,8	16,9	47,6	4,0
Блинчики с молоком сгущенным	30,63	150/30	413	13,7	12,7	61,8	5,1
Блинчики с вареньем	29,55	150/30	399	11,8	10,4	65,9	5,5
Оладьи с маслом сливочным	23,51	150/10	438	11,4	18,4	57,9	4,8
Оладьи с молоком сгущенным	25,17	150/30	466	13,4	14,2	72,1	6,0
Оладьи с вареньем	24,09	150/30	452	11,5	11,9	76,3	6,4
Блинчики с яблоками	20,25	135	318	7,6	13,5	40,6	3,4
Блинчики	20,07	150	328	11,7	10,5	47,5	4,0
Гарниры							
Картофель запеченный в сметанном соусе	27,66	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
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.

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева Е.И.

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.