

Меню Свободного выбора на 14,05,24

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 зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	33,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<b>Первые блюда</b>							
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной, зеленью	29,39	10/255	121	4,7	6,9	10,1	0,9
<b>Вторые блюда</b>							
Жаркое с индейкой	64,81	200	226	10,1	12,0	19,3	1,6
Филе куриное панированное	61,60	100	296	24,0	16,7	12,4	1,0
Голубцы с мясом рисом	37,28	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Котлеты из индейки	62,88	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Капуста цветная и брокколи запеченные под соусом	47,50	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
<b>Напитки</b>							
Компот из кураги	6,62	200	86,0	1,00	0,00	13,20	1,10
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	7,76	200	112,0	0,00	0,00	28,00	2,30
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	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
<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.