

Меню Свободного выбора на 15,01,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат из свеклы с сыром	17,42	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат из свежих помидоров и огурцов	14,59	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат "Восторг"	36,11	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом тушеным, сметаной, зеленью	20,78	275	122	3,9	6,4	10,0	0,9
Вторые блюда							
Макаронник с мясом тушеным	71,08	200	428,0	19,20	22,10	38,00	3,50
Бефстроганов из филе индейки	46,31	100	172	9,8	12,0	5,9	0,5
Бифштекс домашний	41,00	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Гарниры							
Капуста цветная запеченная под соусом	40,91	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
Каша гречневая рассыпчатая	11,13	180	296	10,2	8,8	44,10	3,6
Напитки							
Напиток из облепихи	7,93	200	60	0,0	0,0	15,0	1,2
Чай с сахаром	1,38	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	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	1 шт	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.