

Меню Свободного выбора на 17. 10.23

Согласовано
Директор школы

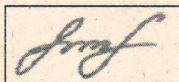
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат из свежих помидоров и огурцов	14,59	100	75	1	6,2	3,7	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,60	100	115	1,4	8,2	9	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	43,84	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,97	100	150,0	10,70	10,50	3,20	0,20
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	64,85	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Плов из говядины	59,67	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Пюре картофельное	17,97	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	6,69	200	86	1,0	0,0	13,2	1,1
Чай с сахаром	1,45	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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<i>Хлеб</i>							
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

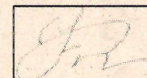
Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.



Директор по
производству
Корнева



* 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.