

Меню Свободного выбора на 19,03,24

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 из свежих помидоров и огурцов	15,24	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,33	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,13	100	164	3,2	10,96	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 по-домашнему	64,64	200	226,0	10,10	12,00	19,30	1,60
Филе куриное запеченное с ананасами	77,91	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
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	0,2
<b>Постные блюда</b>							
Борщ "Сибирский" с зеленью	13,05	250	89	1,2	4,9	9,3	10,8
Рис отварной с овощами, кукурузой и зеленым горошком	19,75	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
Колета капустная	10,89	100	160	3,6	7,7	10,8	0,9
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	16,24	180	220	4,4	7,5	33,70	2,8
Капуста цветная запеченная под соусом	44,10	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
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>							
Апельсин	18,54	1шт	55	1,3	0,3	11,7	0,9
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микроэлементами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	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.