

Меню Свободного выбора на 19. 09.23

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц
<b>Холодные блюда</b>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	16,90	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	0,3
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,60	100	115	1,4	8,2	9	0,7
<b>Первые блюда</b>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	21,01	10/250	127,0	8,80	4,10	14,50	1,20
Суп-пюре из цветной капусты с куриным филе и гречками	42,05	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Гуляш из говядины	60,97	100	150,0	10,70	10,50	3,20	0,30
Плов из говядины	59,67	200	309,0	12,70	12,80	36,00	3,00
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	58,42	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
<b>Гарниры</b>							
Рис отварной	14,38	180	220	4,4	7,5	33,7	2,85
Пюре картофельное	17,98	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<b>Напитки</b>							
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
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	9,60	1шт	53	0,48	0,5	11,8	1,0
<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

\* 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.