

Меню Свободного выбора на 19.12.23

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров и огурцов	14,59	100	74	0,97	6,1	3,7	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	19,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с мясом со сметаной, зеленью	25,65	10/255	121	4,7	6,9	10,1	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	66,32	200	322	14,0	13,7	35,6	3,0
Голубцы с мясом рисом	31,10	108/50	154	7,9	10,5	7,0	0,6
Котлеты из индейки	61,31	90	140	12,5	8,3	3,9	0,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	12,80	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
Капуста цветная запеченная под соусом	40,23	180	219	6,9	12,2	15,90	1,3
<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	10,40	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<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 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.