

Меню Свободного выбора на 20.12.23

Согласовано
Директор школы

118
Жукова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из цветной капусты и плодов	16,58	100	82	1,5	6,3	5	0,4
Салат из свеклы с фасолью	17,65	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Витаминный микс"	16,21	100	113	1,2	10,1	4,3	0,3
Первые блюда							
Суп из овощей с мясом, сметаной, зеленью	25,02	10/255	97	4,3	4,7	9,5	0,8
Суп-пюре из цветной капусты, брокколи, куриным филе и гречками	46,41	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	69,38	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Филе куриное запечённое с ананасами	84,26	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Рулет мясной с яйцом	39,93	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
Биточки домашние	42,83	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Гарниры							
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Картофельное пюре	17,97	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Напитки							
Напиток из плодов шиповника	7,85	200	104	0,7	0,3	24,6	2,0
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
Фрукты							
Яблоко свежее	10,40	1шт	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.