

Меню Свободного выбора на 21,05,24

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 зеленый с огурцами и помидорами	20,20	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты с яблоками	16,83	100	115	1,4	8,2	9	0,9
Винегрет овощной с зеленым горошком	21,62	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,28	10/250	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп -пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	44,39	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	61,23	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Котлета куриная	50,76	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,58	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
<i>Напитки</i>							
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	8,46	1шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
<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.