

Меню Свободного выбора на 29,01,24

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 "Восторг"	36,11	100	198	4,4	13,2	15,5	1,2
Салат из свеклы с фасолью	17,76	100	136	2,5	10,2	8,7	0,7
Салат "Овощная гирлянда"	13,10	100	129	1,3	10,2	8,1	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	28,55	10/260	135	4,7	5,4	16,8	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	65,36	200	322,0	14,00	13,70	35,60	2,90
Рагу из говядины	62,67	200	224	12,5	12,0	16,5	1,4
Котлета куриная с сыром	53,83	90	178	11,9	4,9	27,9	2,3
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная и брокколи отварные с маслом	37,74	180	107	5,2	5,6	8,80	0,7
Макаронные изделия отварные	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Чай с лимоном	2,70	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,00
Чай с сахаром	1,38	200	41	0,2	0,1	10,1	0,9
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	10,48	1шт	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.