

Меню Свободного выбора на 10,04,24

Согласовано
Директор школы

118
[Signature]

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Столичный"	32,22	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат овощной с фасолью и кукурузой	33,54	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	24,94	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,02	10/250	78	4,0	3,9	6,9	0,5
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое с индейкой	64,81	200	224,0	14,40	10,90	17,00	1,40
Биточки "Школьные"	52,77	100	257	16,5	17,1	9,3	0,8
Филе куриное запеченное с ананасами	73,68	100	233	22,6	13,6	5,0	0,4
Гамбургер куриный	57,35	180	401	18,9	14,7	48,2	4,0
<i>Постные блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	11,00	250	87,0	1,70	5,00	7,70	0,60
Котлеты морковные	15,24	100	161,0	3,30	7,80	16,50	3,40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным, сахаром	15,24	150	276,0	7,90	7,11	43,73	3,60
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	27,66	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Каша гречневая рассыпчатая	12,87	180	296	10,2	8,8	44,10	3,7
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	6,17	200	69,0	0,20	0,10	17,00	1,40
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	10,48	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.

[Signature]

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

[Signature]

Директор по
производству
Корнева Е.И.

[Signature]

* 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.