

Меню Свободного выбора на 01.10.24

Согласовано
Директор школы *118*



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,07	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,97	260	127	8,8	4,1	14,5	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Митболлы в томатном соусе	63,01	100/50	267	18,5	16,8	10,4	0,9
Котлета куриная	42,39	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Филе куриное панированное	50,39	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,20
Чай с сахаром	1,69	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,67	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,17	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	16,49	1 шт	58	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

* 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.