

Меню Свободного выбора на 03.10.24

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 "Смак"	20,26	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Винегрет овощной	12,71	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,85	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	25,54	260	111	4,8	4,0	14,0	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	55,21	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Бифштекс домашний	48,34	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Голубцы из куриного филе с цветной капустой	42,30	108/50	161	12,0	8,0	10,3	0,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,03	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Булгур отварной	22,87	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,61	200	112,0	0,00	0,00	28,0	2,30
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.