

Меню Свободного выбора на 04.10.24

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 зеленый с огурцами и помидорами	21,41	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Летний"	16,47	100	103	2,4	7,3	6,7	0,6
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	25,66	30/15/250	107	11,0	0,9	13,7	1,1
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из филе индейки	49,93	50/150	384	18,6	10,4	41,7	3,5
Макаронник с мясом	60,78	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
Котлета куриная	41,61	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом	57,72	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,10
Чай с сахаром, лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	0,80
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	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
<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.