

Меню Свободного выбора на 10.10.24

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 "Овощная гирлянда"	15,93	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	29,77	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Салат "Калейдоскоп"	14,66	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	18,88	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Митболлы в томатном соусе	63,18	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Котлета куриная	41,78	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Жаркое по-домашнему	74,95	200	215	13,3	9,4	19,2	1,9
<i>Гарниры</i>							
Булгур отварной	22,87	180	259	4,4	7,6	34,2	3,4
Капуста цветная запеченная под соусом	59,74	180	219	6,9	12,2	15,9	1,6
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	8,22	200	104,0	0,70	0,30	24,6	2,50
Чай с сахаром	1,69	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
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	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	16,49	1 шт	58	0,5	0,5	12,7	1,3
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащённый йодоказеином	3,17	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.