

Меню Свободного выбора на 11.10.24

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 из свежих помидоров и огурцов	19,72	100	74	0,97	6,1	3,7	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	34,40	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	13,12	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	34,04	260	172	10,1	4,3	23,1	2,3
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	63,73	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Филе куриное панированное	50,39	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Бифштекс домашний	48,56	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,30
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	1,00
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.