

Меню Свободного выбора на 12,09,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц
Холодные блюда							
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	29,60	100	174	2,9	11,1	15,7	1,3
Салат "Овощная гирлянда"	15,65	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	14,45	100	128	1,3	10,2	7,8	0,6
Первые блюда							
Суп сырный с гренками, зеленью	27,17	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Суп-пюре из овощей с мясом и гренками	36,41	10/10/250	161	6,4	6,5	19,0	1,6
Вторые блюда							
Филе куриное панированное	50,39	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Чевапчичи в томате	63,01	100/50	267	18,5	16,9	10,5	0,9
Котлета куриная	41,17	90	156	14,6	7,9	5,2	0,4
Гарниры							
Булгур отварной	22,87	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,10
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
Фрукты							
Яблоко свежее	13,95	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон обогащенный йодоказеином	3,96	25	60	1,8	0,6	12,5	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.