

Меню Свободного выбора на 03,09,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,07	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	135	0,93	1,1	2,5	0,2
Салат "Фруктовый бум"	28,89	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной зеленью	27,25	265	94	4,2	4,5	9,2	0,8
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	31,70	10/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Азу из говядины	65,25	200	234	10,4	11,9	21,2	1,8
Чевапчичи в томатном соусе	63,01	100/50	267	18,5	16,9	10,5	0,9
Гамбургер мясной	61,29	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
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
<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.