

Меню Свободного выбора на 03.12.24

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	20,48	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,2
Салат зеленый с огурцами и помидорами	27,76	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	35,00	260	127,0	8,80	4,10	14,5	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	61,92	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Плов из говядины	66,55	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Котлета куриная	51,43	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Вермишель с сыром	31,37	180	287	9,9	14,3	29,6	3,0
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,30
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	13,95	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	1
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.