Меню Свободного выбора на 04,09,24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	27,87	100	63	0,8	5,1	3,3	0,2
Салат из свеклы с сыром	24,09	100	119	4,5	9,2	4,5	0,3
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	16,31	100	108	2,5	7,1	8,5	0,7
Первые блюда							
Суп из овощей с мясом,зеленью	28,35	260	90	3,4	4,0	9,3	0,8
Вторые блюда							
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	68,94	100	178	15,6	11,6	2,7	0,2
Биточки домашние	50,48	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Рожки отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Напиток клюквенный	16,79	200	65,0	0,10	0,10	15,9	1,30
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	0,90
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	1шт	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 витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог Калькулятор

Румянцева А.Ю. 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.