

Меню Свободного выбора на 06,09,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Летний"	16,47	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной,зеленю	35,41	255	112	6,8	6,2	7,0	0,6
Суп-пюре из цветной капусты,куриным филе и гречками	46,41	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Митболлы в томатном соусе	63,01	100/50	267	18,5	16,8	10,4	0,9
Макаронник с мясом	60,78	200	397	21,0	17,1	39,6	3,3
Гамбургер мясной	61,29	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
Котлета куриная	41,17	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом сливочным	57,72	180	107	5,2	5,6	8,8	0,7
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,лимоном	3,49	200	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
<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.