Меню Свободного выбора на 06.12.24

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	**27,76**	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Летний"	**21,96**	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат "Фруктовый бум"	**31,95**	100	61	1,1	0,8	12,4	1,2
Первые блюда							
Борщ со свежей капустой и картофелем,говядиной тушеной,сметаной,зеленью	**24,12**	275	117,0	4,70	6,50	10,0	1,00
Вторые блюда							
Индейка с булгуром	**56,28**	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Макаронник с печенью	**53,30**	200	362	19,7	12,4	42,8	4,2
Котлета куриная с сыром	**53,74**	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Гарниры							
Капуста цветная отварная с маслом	**57,72**	180	107	5,2	5,6	8,8	0,8
Рис отварной	**20,84**	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Напитки							
Компот из груш	**13,01**	200	58,0	0,20	0,10	14,0	1,40
Чай с сахаром,лимоном	**3,49**	200	43,0	0,30	0,10	10,3	1,00
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
Фрукты							
Яблоко свежее	**13,95**	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб							
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.