

Меню Свободного выбора на 09,09,24

Согласовано  
Директор школы

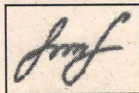
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	16,34	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	29,01	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	30,66	265	127	5,5	4,7	16,6	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	55,86	200	350	12,8	15,5	39,8	3,3
Рагу из говядины	72,52	200	210	10,7	10,8	17,2	1,4
Шницель "Нежный"	46,39	90	219	15,0	12,2	11,9	0,9
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	28,45	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
<i>Напитки</i>							
Напиток из облепихи	10,35	200	60,0	0,00	0,00	15,0	1,20
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
Груша	52,65	1шт	90	0,8	0,6	20,1	1,7
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон обогащенный йодоказеином	3,96	25	60	1,8	0,6	12,5	1,0

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.