

Меню Свободного выбора на 10,09,24

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 свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	25,47	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,07	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,97	260	127	8,8	4,1	14,5	1,2
Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками	46,71	25/10/250	221	13,3	9,9	19,6	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Филе с куриное запеченное с помидорами и сыром	53,27	100	166	18,9	8,1	4,4	0,3
Котлета куриная	42,69	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Гуляш из говядины	63,30	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Сырники из творога со сгущенным молоком	87,79	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
<i>Гарниры</i>							
Макаронные изделия отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Пюре картофельное	26,03	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	0,90
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,10
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 обогащенный йодоказеином	3,96	25	60	1,8	0,6	12,5	1,0

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.