

Меню Свободного выбора на 11,09,24

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 "Столичный "	28,67	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат из свеклы с курагой	8,28	100	111	1,7	6,1	12,3	1,0
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,85	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с мясом , сметаной,зеленью	29,01	265	121	4,7	6,9	10,1	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки "Школьные "	53,24	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Жаркое с индейкой	63,08	200	224	14,4	10,9	17,0	1,4
Филе куриное запеченное с ананасами	67,95	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Гамбургер куриный	53,15	180	401	18,9	14,7	48,2	4,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	8,22	200	104,0	0,70	0,30	24,6	2,00
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

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.