

Меню Свободного выбора на 11.12.24

Согласовано
Директор школы

Жукова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Столичный"	32,75	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	37,77	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат из свеклы с курагой	8,28	100	111	1,7	6,1	12,3	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, сметаной, зеленью	25,82	275	119,0	5,00	6,40	10,2	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	63,25	100	161	13,2	10,6	3,3	0,3
Котлета куриная	47,78	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Биточки домашние	57,81	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,49	200/7	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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	13,95	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащенный йодоказеином	3,17	20	48	1,4	0,5	10,0	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.