

## Меню Свободного выбора на 12.12.24

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 "Овощная гирлянда"	17,92	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	33,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Салат "Калейдоскоп"	14,66	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,91	260	78,0	4,00	3,90	6,9	0,70
<i>Вторые блюда</i>							
Фишболы в сырном соусе	71,56	100/50	163	16,6	6,3	9,8	0,9
Котлета из индейки	63,56	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Филе куриное панированное	61,91	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста цветная запеченная под соусом	59,84	180	219	6,9	12,2	15,9	1,6
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,30
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.