

Меню Свободного выбора на 13,09,24

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 и огурцов	19,52	100	74	0,97	6,1	3,7	0,3
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	34,05	100	122	1,3	10,3	6,2	0,5
Винегрет овощной	12,71	100	124	1,1	10,2	6,9	0,5
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя с зеленью	34,03	250	112	6,8	6,2	7,0	0,7
<i>Вторые блюда</i>							
Шницель "Нежный "	46,39	90	219	15,0	12,2	11,9	0,9
Плов из говядины	63,42	200	300	11,6	11,7	37,1	3,1
Запеканка картофельная с мясом	57,94	200	252	14,6	12,2	21,0	1,7
Гамбургер мясной	61,29	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
<i>Гарниры</i>							
Картофель отварной	25,61	180	138	3,5	5,7	18,4	1,5
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Капуста цветная запеченная под соусом	59,74	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
<i>Напитки</i>							
Компот из груш	13,01	200	59,0	0,20	0,10	14,0	1,20
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	0,90
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.