

Меню Свободного выбора на 14.01.25

Согласовано
Директор школы

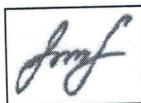
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами,маслом растительным	32,44	100	105,0	0,9	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	22,73	100/20	132,0	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат из квашеной капусты	18,8	100	98,0	1,6	5,1	11,3	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом,мясом ,зеленью	32,61	260	127,0	8,80	4,10	14,5	1,4
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная	52,05	100	229,0	20,2	9,0	16,8	1,7
Ёжики " Аппетитные"	55,37	100/850	202,0	11,3	11,8	12,9	1,3
Филе куриное запеченое с ананасом	83,65	100	233,0	22,6	13,6	5,0	0,5
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,93	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	20,71	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из груш	13,03	200	58,0	0,2	0,1	14,0	1,4
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,17	200	90,0	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	14,85	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,0
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Рямянцева 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.