

Меню Свободного выбора на 16.01.25

Согласовано
Директор школы

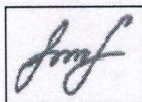
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Смак"	29,07	100	109,0	0,9	10,1	3,4	0,3
Винегрет овощной	15,66	100	124,0	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат из квашеной капусты	18,80	100	98,0	1,6	5,1	11,3	1,1
Салат овощной с кукурузой и фасолью	40,21	100	164,0	3,2	10,9	13,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	24,32	270	107,0	4,00	5,70	10,0	1,0
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	53,92	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,5
Курица с булгуром	48,88	200	305,0	13,6	10,0	40,2	4,0
Филе куриное запеченое с помидорами и сыром	70,51	100	166,0	18,9	8,1	4,4	0,4
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,34	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,5
Капуста цветная отварная с маслом	57,63	180	107,0	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	7,23	200	58,0	0,2	0,2	13,9	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	0,0
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

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.