

Меню Свободного выбора на 17.01.25

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 зелёный с огурцами и помидорами	32,44	100	105,0	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты	18,80	100	98,0	1,6	5,1	11,3	1,1
Салат " Летний "	27,13	100	103,0	2,4	7,3	6,7	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, зеленью	19,36	260	82,0	3,20	4,20	7,8	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки " Школьные "	67,44	100	257,0	16,5	17,1	9,3	0,9
Бифштекс домашний	61,04	90	217,0	8,1	13,4	15,9	1,6
Филе куриное панированное	64,68	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,73	200	86,0	1,0	0,0	13,2	1,3
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.