

Меню Свободного выбора на 17,09,24

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 овощной с фасолью и кукурузой	31,85	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,07	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Нижегородский" мясной со сметаной, зеленью	37,20	255	104	6,6	4,6	8,4	0,8
<i>Вторые блюда</i>							
Ёжики "Аппетитные"	43,70	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,1
Филе куриное запеченое с ананасами	67,95	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Сырники из творога со сгущенным молоком	87,79	200/30	602	34,5	24,8	60,4	5,0
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
Пюре картофельное	26,03	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
<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 витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.