

Меню Свободного выбора на 18,09,24

Согласовано
Директор школы

118
Алексей

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат по-русски	17,92	100	131	2,7	11,3	4,6	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	33,90	100	122	1,3	10,3	6,2	0,5
Салат "Витаминный микс"	19,39	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с чечевицей, мясом, зеленью	33,59	260	172	10,1	4,3	23,1	1,9
Суп пюре из цветной капусты с куриным филе и гренками	46,41	25/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из индейки	60,36	200	375	10,7	17,1	44,5	3,7
Биточки домашние	50,48	100	198	13,8	11,3	10,1	0,9
Руллет мясной с яйцом	47,45	100	176	12,5	10,8	7,3	0,6
<i>Гарниры</i>							
Овощи тушеные	26,38	180	150	3,9	7,4	16,8	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,10
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 микроэлементами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микроэлементами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

А.Ю. Румянцева

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

В.Ф. Косолапова

* 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.