

Меню Свободного выбора на 19,09,24



Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Столичный"	28,67	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	29,60	100	174	2,9	11,1	15,7	0,5
Салат "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, зеленью	26,56	260	78	4,0	3,9	6,9	0,6
Вторые блюда							
Тефтели мясные в соусе томатном	55,01	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Беф-строганов из куриного филе	48,54	100	183	18,2	10,6	3,6	0,3
Перец фаршированный мясом рисом	130,76	194/50	181	9,9	11,4	9,7	0,8
Гарниры							
Пюре картофельное	26,03	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	2,8
Напитки							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,61	200	112,0	0,00	0,00	28,0	1,20
Компот из груш	13,01	200	58,0	0,20	0,10	14,0	1,20
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
Фрукты							
Яблоко свежее	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Хлеб							
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.