

Меню Свободного выбора на 20.11.24

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 из свежих помидоров со сладким перцем	28,07	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	16,34	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	16,72	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью	28,57	265	94	4,2	4,5	9,2	0,9
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по-домашнему	69,88	200	226	10,1	12,0	19,3	1,9
Митболлы в томатном соусе	71,17	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Филе куриное запеченное с ананасами	72,31	100	186	18,5	9,0	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Капуста цветная отварная с маслом	57,72	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	8,70	200	104,0	0,70	0,30	24,6	2,50
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	1,00
Чай с сахаром	1,69	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
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	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.