

Меню Свободного выбора на 20.12.24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	27,76	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Летний"	21,96	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат "Фруктовый бум"	32,31	100	61	1,1	0,8	12,4	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	24,12	275	117,0	4,70	6,50	10,0	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	56,28	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Макаронник с печенью	54,17	200	362	19,7	12,4	42,8	4,3
Котлета куриная с сыром	54,17	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом	55,62	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
Рис отварной	17,95	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром, лимоном	3,46	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1
Компот из груш	13,01	200	58	0,2	0,1	14,0	1,4
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	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	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.