

118.

Меню Свободного выбора на 23.01.25

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 квашеной капусты с перцем и кукурузой	34,80	100	174	2,9	11,1	15,7	1,5
Салат "Овощная гирлянда"	22,73	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	17,35	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом ,зеленью	32,58	260	111,0	4,80	4,00	14,0	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Фишболы в сырном соусе	76,17	100/50	163	16,6	6,3	9,8	1,0
Филе куриное панированное	65,78	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Запеканка картофельная с печенью	65,20	200	239	12,7	9,8	25,0	2,5
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,35	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста цветная запеченная под соусом	62,14	180	219	6,9	12,2	15,9	1,6
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,71	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	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащённый йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.