

Меню Свободного выбора на 24.01.25

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 свежих помидоров и огурцов	35,11	100	74	0,97	6,1	3,7	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	45,59	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	16,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с перловой крупой, рыбными консервами, зеленью	23,61	265	139,0	4,60	5,70	17,2	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое с курицей	61,70	200	214	10,6	10,4	19,4	1,9
Чевапчичи в томатном соусе	79,83	100/50	267	18,5	16,9	10,5	1,0
Котлета куриная	54,97	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	19,25	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Чай с лимоном	3,04	200/5	42	0,2	0,1	10,2	1,0
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	1 шт	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 обогащенный 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.