

Меню Свободного выбора на 26.09.24

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 "Фруктовый бум"	31,95	100	61	1,1	0,8	12,4	1,1
Салат "Восторг"	37,66	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,85	100	164	3,2	10,9	13,5	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой, мясом, сметаной, зеленью	32,04	270	135	4,7	5,4	16,8	1,4
Суп-пюре из цветной капусты с филе индейки и гренками	57,61	25/10/250	231	12,6	11,3	20,0	1,7
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	63,30	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Запеканка картофельная с мясом	63,05	200	302	17,6	16,5	21,0	1,7
Котлета из индейки	63,36	90	140	12,5	8,3	3,9	0,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,03	180	130	3,8	6,3	14,5	1,2
Булгур отварной	22,87	180	259	4,4	7,6	34,2	2,8
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,10
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон обогащенный йодоказеином	3,96	25	60	1,8	0,6	12,5	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.