

Меню Свободного выбора на 26.11.24

Согласовано *Жукова*  
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	1,2
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	25,47	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,48	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем, говядиной тушеной, зеленью	22,47	270	155	5,7	6,3	18,8	1,9
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	49,59	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
Плов из говядины	66,55	200	309	12,7	128,0	25,0	2,5
Запеканка из творога со сгущенным молоком	91,65	200/25	532	33,0	25,2	43,3	4,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,71	200	86,0	1,00	0,00	13,2	1,30
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	1 шт	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 обогащенный йодоказеином	3,17	20	48	1,4	0,5	10,0	0,8

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.