

Меню Свободного выбора на 27.09.24

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 зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	34,05	100	122	1,3	10,3	6,2	6,0
Винегрет овощной	12,71	100	124	1,1	10,2	6,9	0,6
Салат "Витаминный микс"	19,39	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	25,97	260	127	8,8	4,1	14,5	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Тефтели мясные в соусе	55,26	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,2
Бифштекс домашний	48,34	90	217	8,1	13,4	15,9	1,3
Филе куриное панированное	50,39	100	296	24,0	16,7	12,4	1,1
Бефстроганов из куриного филе	43,94	100	171	15,4	10,5	3,8	0,3
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,08	180	178	5,4	4,9	27,9	2,3
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	2,8
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,61	200	112,0	0,00	0,00	28,0	2,30
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	0,90
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 микронутриентами	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.