

Меню Свободного выбора на 24.09.24

Согласовано

Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной с зеленым горошком	20,07	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,06	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Столичный"	28,67	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Первые блюда							
Суп куриный с зеленью	18,32	250	96	2,3	3,0	11,7	1,0
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	32,00	10/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
Вторые блюда							
Плов из говядины	71,53	200	309	12,7	12,8	36,0	3,0
Филе куриное, запеченное с помидорами и сыром	53,27	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Котлеты куриные	42,69	100	229	20,2	9,0	16,8	1,4
Сырники из творога со сгущенным молоком	87,79	200/30	446	24,9	18,1	45,8	3,8
Гарниры							
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,6
Капуста цветная запеченная под соусом	59,74	180	219	6,9	12,2	15,9	1,3
Напитки							
Компот из кураги	7,71	200	296,0	10,20	8,80	44,1	3,60
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
Фрукты							
Яблоко свежее	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	0,9
Хлеб							
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.