

Меню Свободного выбора на 29.11.24

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 из свежих помидоров и огурцов	21,41	100	74	0,97	6,1	3,7	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	36,28	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	13,12	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	20,02	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки "Школьные"	60,94	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Филе куриное запеченное с персиками	71,14	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Жаркое по-домашнему	69,88	200	215	13,3	9,4	19,2	1,9
Бифштекс домашний	54,99	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	20,84	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Рожки отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	14,25	200	49,0	0,20	0,10	12,0	1,20
Чай с лимоном	3,49	200/7	43,0	0,30	0,10	10,3	1,00
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	1шт	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 обогащённый йодоказеином	3,17	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.