

Меню Свободного выбора на 11. 09.23

Согласовано  
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<b>Холодные блюда</b>							
Салат Восторг	35,57	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из квашеной капусты	17,68	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат Летний	12,69	100	103	2,4	7,3	6,7	0,5
<b>Первые блюда</b>							
Суп сырный с гречками, зеленью	18,09	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
<b>Вторые блюда</b>							
Гуляш из говядины	60,91	100	150	10,7	10,5	3,2	0,3
Котлета из индейки	53,04	90	185	13,0	12,7	4,6	0,4
Пудинг лакомка со сгущенным молоком	75,86	200/20	465	20,2	13,8	65,2	5,4
<b>Гарниры</b>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	20,80	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
Вермишель отварная	8,63	150	212	6,5	5,7	33,5	2,8
<b>Напитки</b>							
Компот из ягод	7,92	200	49	0,2	0,1	12,0	1,0
Чай с сахаром	1,45	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,42	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,40	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
<b>Фрукты</b>							
Яблоко свежее	15,98	1 шт	67	0,6	0,6	14,7	1,2
<b>Хлеб</b>							
Хлеб полезный с микронутриентами	1,77	25	52,5	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,14	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева

\* 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.