

Меню Свободного выбора на 15,04,24

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат "Восторг"	36,42	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из квашеной капусты	17,87	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Летний"	16,90	100	103	2,4	7,3	6,7	0,6
Первые блюда							
Суп сырный с гречками, зеленью	26,12	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Вторые блюда							
Котлета куриная с сыром	51,57	90	152,0	11,90	8,10	7,90	0,70
Пудинг "Лакомка" с вареньем	78,70	200/20	450	18,7	12,0	66,7	5,5
Гуляш из говядины	58,83	100	134	6,4	9,5	2,6	0,2
Гамбургер куриный	57,35	180	401	18,9	14,7	48,2	4,0
Постные блюда							
Суп картофельный с зеленью	14,78	250	105,0	2,20	2,80	14,00	1,20
Котлета морковная	15,24	100	161,0	3,30	7,80	16,50	1,30
Вермишель отварная с маслом растительным	4,54	150	199,0	5,70	5,60	29,50	2,40
Гарниры							
Вермишель отварная	10,25	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Картофель запеченный в сметанном соусе	27,66	180	204	4,3	9,5	25,20	2,1
Напитки							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Чай с сахаром, лимоном	2,76	200/7	43,0	0,30	0,10	10,30	0,90
Чай с сахаром	1,44	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
Чай без сахара	0,48	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	14,92	200	90	0,0	0,0	22,4	1,9
Фрукты							
Яблоко свежее	10,48	1шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
Хлеб							
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 Е.И.

* 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.