

Меню Свободного выбора на 22,01,24

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 "Восторг"	36,11	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из квашеной капусты	17,71	100	98	1,6	5,1	11,3	0,9
Салат "Летний"	12,77	100	103	2,4	7,3	6,7	0,5
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	18,09	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	59,80	100	150,0	10,70	10,50	3,20	0,20
Котлета куриная с сыром	56,49	90	178	11,9	4,9	27,9	2,3
Пудинг "Лакомка" с вареньем	79,10	200/20	465	20,2	13,8	65,2	5,4
Гамбургер	54,40	180	425	16,9	18,6	47,4	3,9
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	8,63	180	212	6,5	5,7	33,50	2,8
Картофель запеченный в сметанном соусе	21,22	180	204	4,3	9,5	22,50	2,1
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	7,85	200	49,0	0,20	0,10	12,00	1,00
Напиток клюквенный	15,30	200	65,0	0,10	0,10	15,90	1,30
Чай с сахаром	1,38	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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	10,48	1 шт	58,1	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
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.