

Меню Свободного выбора на 21.04.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	25,12	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат зеленый с огурцами и помидорами	26,18	100	106	1	10,2	2,7	0,3
Салат "Восторг"	45,21	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	30,43	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,30
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	91,61	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,8
Котлета куриная с сыром	66,13	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,46	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащенный йодоказеином	4,56	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

Инженер-технолог

Калькулятор

Румянцева А.Ю.

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.