

## Меню Свободного выбора на 05.11.24

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 с яйцом и зеленым горошком	25,47	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Восторг"	37,51	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат "Овощная гирлянда"	15,93	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	27,42	250/15	173	6,1	6,3	22,8	2,3
<i>Вторые блюда</i>							
Котлеты куриные с сыром	45,65	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Пудинг "Лакомка" с клубничным вареньем	85,88	200/30	479	19,3	12,0	74,1	7,4
Гуляш из говядины	55,21	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	28,85	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	6,84	200	58,0	0,20	0,20	13,9	1,40
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 витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.