

Меню Свободного выбора на 12.05.25

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 с чечевицей, говядиной тушёной, зеленью	29,10	265	186,0	11,20	5,30	23,4	2,30
<i>Вторые блюда</i>							
Макаронник с мясом тушёным	72,05	200	410	20,2	20,1	37,0	3,7
Бифштекс домашний	61,76	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
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	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	11,17	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
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
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	3,65	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.