

Меню Свободного выбора на 13.01.25

Согласовано
Директор школы

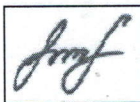
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	35,55	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Овощная гирлянда"	21,91	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат "Восторг"	42,01	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	29,68	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,3
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная с сыром	54,17	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Пудинг "Лакомка" с вареньем	86,34	200/25	467	19,1	12,2	70,4	7,0
Гуляш из говядины	64,62	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	16,73	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Капуста цветная отварная с маслом	57,63	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	7,73	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Чай с сахаром	1,71	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	18,60	200	92	1,0	0,2	20,2	2,0
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	14,85	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,0
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.