

Меню Свободного выбора на 16.10.24

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 со сладким перцем | 28,06 | 100 | 63 | 0,8 | 5,1 | 3,3 | 0,3 |
| Салат из свеклы с сыром | 16,34 | 100 | 119 | 4,5 | 9,2 | 4,5 | 0,4 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 16,72 | 100 | 108 | 2,5 | 7,1 | 8,5 | 0,8 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем, мясом, сметаной, зеленью | 28,98 | 270 | 101 | 4,2 | 5,2 | 9,3 | 0,9 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Жаркое по-домашнему | 67,06 | 200 | 226 | 10,1 | 12,0 | 19,3 | 1,6 |
| Котлета из индейки | 63,56 | 90 | 140 | 12,5 | 8,3 | 3,9 | 0,4 |
| Вермишель с сыром | 31,37 | 180 | 287 | 9,9 | 14,3 | 29,6 | 2,5 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 14,78 | 180 | 296 | 10,2 | 8,8 | 44,1 | 3,7 |
| Вермишель отварная | 12,08 | 180 | 212 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 2,8 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 8,22 | 200 | 104,0 | 0,70 | 0,30 | 24,6 | 2,50 |
| 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 | 16,49 | 1 шт | 58 | 0,5 | 0,5 | 12,7 | 1,3 |
| <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.