

Меню Свободного выбора на 16.12.24

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	30,95	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Овощная гирлянда"	17,92	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат "Восторг"	37,72	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	26,19	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,20
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	64,02	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Котлета куриная с сыром	53,74	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Пудинг "Лакомка" с вареньем	85,44	200/25	467	19,1	12,2	70,4	7,0
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Картофель запеченный в сметанном соусе	28,92	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<i>Напитки</i>							
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	14,59	1шт	51	0,4	0,4	11,3	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	1,4

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.