

Меню Свободного выбора на 19.12.24

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 "Смак" | 24,72 | 100 | 109 | 0,9 | 10,1 | 3,4 | 0,3 |
| Винегрет овощной | 13,12 | 100 | 124 | 1,1 | 10,2 | 6,9 | 0,7 |
| Салат овощной с фасолью и кукурузой | 37,77 | 100 | 164 | 3,2 | 10,9 | 13,5 | 1,3 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 29,15 | 260 | 111,0 | 4,80 | 4,00 | 14,0 | 1,40 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 64,02 | 100 | 134 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 0,3 |
| Биточки рыбные | 50,10 | 100 | 208 | 13,0 | 10,5 | 15,5 | 1,5 |
| Ёжики "Аппетитные" | 52,35 | 100/50 | 202 | 11,3 | 11,8 | 12,9 | 1,3 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 24,34 | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,4 |
| Рожки отварные | 9,98 | 180 | 212 | 6,5 | 5,7 | 33,5 | 3,3 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Компот из ягод | 14,25 | 200 | 49 | 0,2 | 0,1 | 12,0 | 1,2 |
| 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 | 14,85 | 1шт | 49 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 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.