

Меню Свободного выбора на 20.01.25

Согласовано
Директор школы

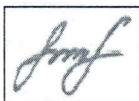
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зелёный с огурцами и помидорами	32,44	100	105,0	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из свеклы с сыром	24,71	100	119,0	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат " Восторг"	42,18	100	198,0	4,4	13,2	15,5	1,5
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	30,20	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,3
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета из индейки	66,96	90	140,0	12,5	8,3	3,9	0,4
Гуляш из говядины	64,64	100	121,0	8,2	8,6	2,8	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	91,20	200/25	592,0	34,2	25,0	57,6	5,8
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	13,44	180	212,0	6,5	5,7	33,5	3,3
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204,0	4,3	9,5	35,2	3,5
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный.	8,96	200	112,0	0,0	0,0	28,0	2,8
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0,0
Сок фруктовый	11,17	200	90,0	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	14,85	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,0
Груша	52,65	1шт	90,0	0,8	0,6	20,1	2,0
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон,обогатненный йодоказеином	3,65	20	48,0	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.