

Меню Свободного выбора на 21.10.24

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 свеклы с сыром	16,34	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	37,66	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Салат зеленый с огурцами и помидорами	21,41	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	27,87	250/15	173	6,1	6,3	22,8	2,3
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	55,21	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Котлета из индейки	63,36	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Вермишель с сыром	31,37	180	287	9,9	14,3	29,6	3,0
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	28,85	180	204	4,3	9,5	22,5	2,2
Рожки отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,61	200	112,0	0,00	0,00	28,0	2,80
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 обогащённый йодоказеином	3,17	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.