

## Меню Свободного выбора на 21.11.24

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"	20,34	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	31,93	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем говядиной тушеной, зеленью	23,01	270	155	5,7	6,3	18,8	1,9
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	66,6	100	134	6,4	9,5	2,6	0,3
Котлеты из индейки	63,56	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Ёжики "Аппетитные"	48,99	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	26,51	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рожки отварные	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,95	200	112,0	0,00	0,00	28,0	0,30
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	13,95	1шт	49	0,4	0,4	10,8	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.