

## Меню Свободного выбора на 23.10.24

Согласовано  
Директор школы

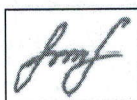
Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат Столичный	28,75	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат овощной с фасолью и кукурузой	31,93	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат из свеклы с курагой	8,28	100	111	1,7	6,1	12,3	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с мясом, сметаной, зеленью	29,31	265	121	4,7	6,9	10,1	1,0
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	61,09	100	616	13,2	10,6	3,3	0,3
Биточки "Школьные"	53,44	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Биштекс домашний	48,56	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	12,08	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	2,96
<i>Напитки</i>							
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

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.