

Меню Свободного выбора на 23.12.24

Согласовано
Директор школы

Мукова

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	16,67	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	38,16	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Салат зеленый с огурцами и помидорами	27,76	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с перловой крупой мясом,зеленью	32,73	260	119,0	4,60	4,00	16,4	1,60
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	64,02	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Котлета из индейки	63,56	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
Сырники из творога со сгущённым молоком	86,32	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,7
Вермишель с сыром	28,96	180	287	9,9	14,3	29,6	3,0
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	26,75	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Рожки отварные	10,92	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,46	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,95	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
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
Груша	54,00	1 шт	92	0,8	0,6	20,6	2
<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.