

Меню Свободного выбора на 27.01.25

Согласовано
Директор школы

118
[Signature]

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров с яйцом и зеленым горошком	35,51	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Восторг"	42,83	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат "Овощная гирлянда"	22,73	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	29,89	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,30
<i>Вторые блюда</i>							
Котлеты куриные с сыром	63,25	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Пудинг "Лакомка" с вареньем	86,94	200/25	467	19,1	12,2	70,4	7,0
Гуляш из говядины	64,88	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом	57,64	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Капуста брокколи отварная с маслом	61,13	180	110	5,5	5,6	9,4	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Чай с сахаром	1,71	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	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

[Signature]

Калькулятор

Косолапова.В.Ф

[Signature]

* 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.