

Меню Свободного выбора на 30.09.24

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 свежих помидоров с яйцом, зеленым горошком	25,47	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
Салат "Овощная гирлянда"	15,65	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат "Восторг"	37,51	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	27,03	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
<i>Вторые блюда</i>							
Шницель "Нежный "	45,82	90	219	15,0	12,2	11,9	0,9
Пудинг "Лакомка" со сгущённым молоком	84,53	200/25	486	20,9	14,3	68,6	5,7
Гуляш из говядины	55,21	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	14,78	180	296	10,2	8,8	44,1	3,7
Картофель запеченный в сметанном соусе	28,45	180	204	4,3	9,5	25,2	2,1
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	6,84	200	58,0	0,20	0,20	13,9	1,10
Чай с лимоном	3,49	200	43,0	0,30	0,10	10,3	0,90
Чай с сахаром	1,69	200	41	0,2	0,1	10,1	0,8
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	1,9
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	16,48	1шт	58	0,5	0,5	12,7	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,00	25	53	1,8	0,3	10,8	0,9
Батон витаминный с микронутриентами	3,50	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.