

Меню Свободного выбора на 04.02.26

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	41,33	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	20,42	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	44,49	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Первые блюда							
Суп сырный с гречками, зеленью	27,96	250/15	164,0	4,30	5,80	23,7	2,40
Вторые блюда							
Гуляш из говядины	60,52	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Ёжики Аппетитные	47,59	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Фишболы в сырном соусе	77,71	100/50	163	16,6	6,32	9,8	0,9
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Напитки							
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,92	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
Фрукты							
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	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.