

Меню Свободного выбора на 06.10.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свеклы с сыром	20,94	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	44,08	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Салат зеленый с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,36	250	83,0	1,70	5,00	7,8	0,80
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	78,32	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Шницель "Нежный"	50,81	90	219	15,0	12,2	11,9	1,2
Пудинг "Лакомка" с вареньем	95,80	200/25	486	20,9	14,3	68,6	6,7
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	29,65	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
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	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
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

[Подпись]

* 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.