

Меню Свободного выбора на 08.09.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
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
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	11,16	250	83,0	1,70	5,00	7,8	0,80
Вторые блюда							
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
Гарниры							
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
Напитки							
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
Фрукты							
Яблоко свежее	15,68	1 шт	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

Калькулятор

Румянцева А.Ю.

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.