

Меню Свободного выбора на 10.11.25

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 свёклы 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	23,22	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с зеленью	15,35	250	90,0	1,70	5,00	9,5	0,90
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	78,32	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Шницель "Нежный"	52,55	90	219	15,0	12,2	11,9	1,1
Пудинг "Лакомка " с вареньем	76,02	150/30	379	14,1	12,6	56,4	5,6
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Картофель запеченный в сметанном соусе	29,65	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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	19,95	140	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<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

* 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.