

Меню Свободного выбора на 20.10.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеб. 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	1,6
Салат зелёный с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	23,44	250/15	164,0	4,30	5,80	23,7	2,40
<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	1,2
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	56,77	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Вермишель с сыром	34,06	200	298	10,9	13,5	33,0	3,3
<i>Гарниры</i>							
Картофель запечённый 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>							
Компот из яблок	7,50	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
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	15,68	1шт	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.

Amf

* 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.