

## Меню Свободного выбора на 23.03.26

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 свёклы 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	1,6
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	23,29	200/15	145,0	3,80	4,80	21,7	2,20
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	78,04	100	146	10,6	10,5	2,4	0,2
Шницель "Нежный"	50,94	90	219	15,0	12,2	11,9	1,2
Макароны с сыром	35,45	200	298	10,9	13,5	33,0	3,3
Котлетки из куриной грудки с маслом	87,51	100	238	20,2	14	7,1	0,7
<i>Гарниры</i>							
Картофель запечённый в сметанном соусе	29,96	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Каша гречневая рассыпчатая	13,20	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	11,92	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с зеленью	13,52	250	105	2,2	2,8	14,0	1,4
Котлета морковная	15,67	100	161	3,3	7,8	16,5	1,6
Вермишель отварная с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром, маслом	5,37	150	276	7,9	7,1	43,7	4,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микроэлементами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Калькулятор

Румянцева А.Ю.

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.