

Меню Свободного выбора на 27,04,24

Согласовано
Директор школы

118

| Наименование блюда | Цена | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки | Жиры | Углеводы | Примерное количество хлебных единиц* |
|---|-------|-----------|--------------------|-------|-------|----------|--------------------------------------|
| Холодные блюда | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты с яблоками | 16,83 | 100 | 115 | 1,4 | 8,2 | 9 | 0,9 |
| Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 17,26 | 100 | 108 | 2,5 | 7,1 | 8,5 | 0,8 |
| Салат "Восторг" | 40,52 | 100 | 198 | 4,4 | 13,2 | 15,5 | 1,3 |
| Первые блюда | | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью | 25,18 | 10/250 | 111 | 4,8 | 4,0 | 14,0 | 1,2 |
| Вторые блюда | | | | | | | |
| Гуляш из говядины | 58,83 | 100 | 134 | 6,4 | 9,5 | 2,6 | 0,2 |
| Мясо тушеное | 66,73 | 100 | 133 | 10,8 | 9,0 | 2,1 | 0,2 |
| Постные блюда | | | | | | | |
| Суп с вермишелью и картофелем, с зеленью | 10,16 | 250 | 110,0 | 2,60 | 2,80 | 19,00 | 1,60 |
| Котлеты овощные | 15,43 | 100 | 175,0 | 3,10 | 10,20 | 15,10 | 1,30 |
| Оладьи постные с вареньем | 15,16 | 120/30 | 336,0 | 8,00 | 87,00 | 57,80 | 4,80 |
| Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным, сахаром | 8,15 | 150 | 276,0 | 7,90 | 7,11 | 43,73 | 3,60 |
| Гарниры | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 12,87 | 180 | 296 | 10,2 | 8,8 | 44,10 | 3,6 |
| Картофель запеченный в сметанном соусе | 27,66 | 180 | 204 | 4,3 | 9,5 | 25,20 | 2,1 |
| Напитки | | | | | | | |
| Компот из кураги | 6,62 | 200 | 86,0 | 1,00 | 0,00 | 13,20 | 1,10 |
| Чай с сахаром, лимоном | 2,76 | 200/7 | 43,0 | 0,30 | 0,10 | 10,30 | 0,80 |
| Чай с сахаром | 1,44 | 200 | 41 | 0,2 | 0,1 | 10,1 | 0,8 |
| Чай без сахара | 0,48 | 200 | 2,0 | 0,2 | 0,05 | 0,07 | 0 |
| Сок фруктовый | 14,92 | 200 | 90 | 0,0 | 0,0 | 22,4 | 1,9 |
| Фрукты | | | | | | | |
| Яблоко свежее | 8,46 | 1шт | 47 | 0,4 | 0,4 | 10,3 | 0,8 |
| Хлеб | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микронутриентами | 1,77 | 25 | 52,5 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 0,9 |
| Батон витаминный с микронутриентами | 3,14 | 25 | 70,0 | 2,0 | 0,5 | 14,3 | 1,2 |

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по
производству
Корнева Е.И.

* 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.