

Меню Свободного выбора на 09.04.25

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 "Столичный"	37,74	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	42,18	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат зеленый с огурцами и помидорами	26,18	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский с говядиной тушёной, сметаной, зеленью	26,92	270	109,0	4,30	5,60	10,2	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Биточки домашние	64,81	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Филе куриное запеченное с персиками	90,08	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,46	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Огурцы свежие с маслом растительным	23,17	100	104,0	0,80	10,09	2,5	0,20
Борщ "Сибирский " с зеленью	15,98	250	89,0	1,17	4,00	9,3	0,90
Котлета капустная	12,39	100	160,0	3,60	7,70	10,8	1,10
Вермишель отварная с маслом растительным	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	2,90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	5,85	150	252,0	8,50	7,30	37,0	3,70
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	6,56	150	276,0	7,90	7,11	43,7	4,40
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащенный йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	0,8

Инженер-технолог

Калькулятор

Румянцев 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.