

Меню Свободного выбора на 10.04.25

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 "Овощная гирлянда"	21,21	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат "Восторг"	45,21	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	50,90	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с крупой, рыбными консервами, зеленью	23,63	265	139,0	4,60	5,70	17,2	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Фишболы в сырном соусе	76,24	100/50	163	16,6	6,3	9,8	1,0
Тефтели мясные в соусе	70,18	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Блины "Домашние" со сгущенным молоком	73,10	168/25	502	12,2	27,2	51,9	5,1
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Капуста цветная запеченная под соусом	62,14	180	219	6,9	12,2	15,9	1,6
<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
Чай с лимоном	3,23	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1
Напиток из шиповника	8,72	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный с зеленью	19,88	250	105,0	2,20	2,80	14,0	1,40
Котлета свекольная	12,36	100	172,0	3,70	7,80	18,8	1,90
Рожки отварные с овощами, зеленым горошком	14,81	150	239,0	4,50	9,20	26,7	2,30
Рожки отварные с маслом растительным	5,95	150	226,0	3,60	7,50	28,4	2,80
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1шт	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

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.