

Меню Свободного выбора на 13.03.25

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"	24,64	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
Салат "Восторг"	45,21	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
Салат "Калейдоскоп"	17,35	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<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	168/30	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>							
Напиток из шиповника	8,73	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Чай с лимоном	3,23	29	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Суп картофельный ,зеленью	19,88	250	105,0	2,20	2,80	14,0	1,40
Котлета свекольная	12,36	172	3,7	7,80	18,80	1,9	0,20
Рожки отварные с овощами,зеленым горошком	14,81	150	209,0	5,30	9,30	25,8	2,60
Рожки отварные с маслом растительным	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	2,90
<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 обогащённый йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	0,8

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

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.