

Меню Свободного выбора на 14.03.25

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 из свежих помидоров и огурцов	41,46	100	74	0,97	6,1	3,7	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	49,54	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	16,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Суп с вермишелью и картофелем с мясом, зеленью	32,65	260	111,0	4,80	4,00	14,0	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Печень по-строгановски	44,93	100	179	13,7	10,5	7,5	0,8
Плов из филе куриного	53,81	200	332	15,6	9,9	45,2	4,5
Котлета куриная	58,82	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	19,25	180	220	4,4	7,5	33,7	0,4
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Чай с сахаром, лимоном	3,23	200/7	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 с вермишелью с зеленью	16,67	250	119,0	2,70	2,80	16,2	1,60
Зразы картофельные	23,30	100	208,0	2,90	13,20	13,8	1,40
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	5,85	150	252,0	8,50	7,30	27,0	3,70
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	6,56	150	276,0	7,90	7,11	43,7	4,40
Рис отварной с овощами, кукурузой, зеленым горошком	20,68	150	239,0	4,50	9,20	26,7	2,30
Рис отварной	8,60	150	226,0	3,60	7,50	28,4	2,80
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1штг	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

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.