

Меню Свободного выбора на 17.03.25

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 с яйцом и зеленым горошком	40,17	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Восторг"	45,04	1400	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат "Овощная гирлянда"	26,64	100	129	1,3	10,2	8,1	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	29,91	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,30
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная с сыром	66,02	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Пудинг "Лакомка" с вареньем	86,96	200/25	467	19,1	12,2	70,4	7,0
Плов из говядины	74,93	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
<i>Гарниры</i>							
Капуста цветная отварная с маслом	57,64	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
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 зеленью	19,88	250	105,0	2,20	2,80	14,0	1,40
Котлеты морковные	19,75	100	161,0	3,30	7,80	16,5	1,60
Рис отварной	10,51	150	226,0	3,60	7,50	28,4	2,80
Рис с овощами, кукурузой и зеленым горошком	22,06	150	239,0	4,50	9,20	26,7	2,60
<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 витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.