

Меню Свободного выбора на 17.04.25

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 "Смак"	23,75	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат по-русски	21,85	100	131	2,7	11,3	4,6	0,5
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	45,10	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной со сметаной, зеленью	26,92	270	109,0	4,30	5,60	10,2	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	73,73	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Тефтели мясные в соусе томатном	69,90	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Котлета рыбная	54,99	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	19,25	180	185	3,7	6,3	28,5	2,8
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Капуста цветная отварная с маслом	57,64	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<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
Компот из яблок	7,23	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Помидоры свежие с маслом растительным	25,83	100	109,0	0,99	10,17	3,4	0,30
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
Булгур с маслом растительным	15,18	150	242,0	6,90	7,80	36,0	3,60
Рис отварной с маслом растительным	8,60	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 витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.