

Меню Свободного выбора на 18.03.25

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	22,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат "Столичный "	36,66	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат зеленый с огурцами и помидорами	37,93	100	105	0,9	10,1	2,5	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	32,90	260	127,0	8,80	4,10	14,5	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запечённое с ананасами	90,60	100	186	18,5	9,0	7,7	0,8
Котлета куриная	58,24	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Фишболы в сырном соусе	76,24	100/50	163	16,6	6,3	9,8	0,9
Блины "Домашние" со сгущенным молоком	73,10	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	22,27	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,45	200/8	43	0,3	0,1	10,3	1,0
Компот из груш	13,03	200	58	0,2	0,1	14,0	1,4
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 горохом, зеленью	13,73	250	146,0	5,30	5,30	19,5	1,90
Котлета картофельная	19,20	100	160,0	2,90	7,40	14,3	1,40
Гороховое пюре	6,51	150	249,0	15,50	7,60	26,0	2,60
Рожки отварные	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	3,00
<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.