

Меню Свободного выбора на 18.04.25

Согласовано
Директор школы

Жукова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с огурцами и помидорами	26,18	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Восторг"	45,04	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
Салат "Столичный"	37,74	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушёной, зеленью	22,97	265	92,0	3,80	5,00	7,8	0,80
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	70,78	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Плов из говядины	74,93	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Бифштекс домашний	61,76	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	73,10	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<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
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Сок фруктовый	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,62	250	87,0	1,70	5,00	7,7	0,80
Котлета свекольная	12,36	100	172,0	3,70	7,80	18,8	1,90
Вермишель отварная с маслом растительным	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	2,90
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	5,85	150	252,0	0,50	7,30	37,0	3,70
<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

Румянцев А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Amf

* 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.