

**Меню Свободного выбора на 19.03.25**

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 со сладким перцем	49,04	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	25,12	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	20,13	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гречками, зеленью	35,31	30/15/250	124,0	12,70	1,00	15,9	1,60
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Митболлы в томатном соусе	80,37	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Филе куриное панированное	70,07	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<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
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
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	5,85	150	252,0	8,50	7,30	37,0	3,70
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	6,56	150	276,0	7,90	7,11	43,7	4,40
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микроэлементами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микроэлементами	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.