

Меню Свободного выбора на 20.03.25

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 "Смак"	34,09	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Винегрет овощной	16,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	49,37	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной	24,72	270	149,0	5,50	7,90	13,9	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	78,20	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Курица с булгуром	52,81	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
Котлета рыбная	54,99	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,35	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
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>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, зеленью	13,78	250	98,0	1,70	4,90	9,8	1,00
Котлета капустная	12,39	100	160,0	3,60	7,70	10,8	1,10
Булгур отварной	15,18	150	242,0	6,90	7,80	36,0	3,60
Картофель отварной	23,80	150	160,0	2,90	7,40	14,3	1,40
<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.