

## Меню Свободного выбора на 21.03.25

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 зеленый с огурцами и помидорами	37,93	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Летний"	31,08	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат "Столичный"	36,66	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной тушеной, зеленью	19,65	260	82,0	3,10	4,20	7,8	0,80
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	70,07	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Жаркое по-домашнему	74,85	2010	224	9,0	11,7	20,5	2,1
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
Рис отварной	19,25	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<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
Рис отварной с овощами, кукурузой, зеленым горошком	20,68	150	239,0	4,50	9,20	26,7	2,30
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	1,4

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.