

Меню Свободного выбора на 22.04.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий-ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с персиками и куриным филе,гренками	50,90	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Салат "Смак"	23,75	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Винегрет овощной с зеленым горошком	24,21	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе,гренками,зеленью	36,17	30/15/250	124,0	12,70	1,00	15,9	1,60
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	55,31	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
Курица с булгуром	53,18	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
Запеканка из творога со сгущённым молоком	98,04	200/25	532	33,0	25,2	43,3	4,3
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,35	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
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
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>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	14,85	1 шт	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 обогащённый йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.