

Меню Свободного выбора на 03.04.25

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"	23,75	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Салат по-русски	21,85	100	131	2,7	11,3	4,6	0,5
Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками	45,10	100	122	1,3	10,2	6,2	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говяжьей тушёной, сметаной, зеленью	24,72	270	149,0	5,50	7,90	13,9	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	73,73	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Курица с булгуром	53,18	200	305	13,6	10,0	40,2	4,0
Котлета рыбная	54,99	100	208	13,0	10,5	15,5	1,5
<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 с маслом растительным	15,18	150	242,0	6,90	7,80	36,0	3,60
Картофель отварной с маслом растительным	23,80	150	151,0	2,90	5,90	15,4	1,50
<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.