

Меню Свободного выбора на 10.03.25

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 свеклы с сыром	25,12	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат зеленый с огурцами и помидорами	37,93	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Восторг"	45,21	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	30,43	250/15	173,0	6,10	6,30	22,8	2,20
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Сырники из творога со сгущённым молоком	91,61	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,8
Котлета куриная	56,48	90	140	12,5	8,3	3,9	0,4
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	8,96	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
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 зеленью	19,88	250	105,0	2,20	2,80	14,0	1,40
Котлета морковная	19,75	100	161,0	3,30	7,80	16,5	1,60
Рожки отварные	5,95	150	199,0	5,70	5,60	29,5	2,90
<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 обогащенный йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	0,8

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.