

Меню Свободного выбора на 11.03.25

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 помидорами и куриным филе, гренками	49,54	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	36,95	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Винегрет овощной с зеленым горошком	22,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	26,30	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,10
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	55,31	100	208	13,0	10,5	15,5	1,6
Жаркое с куриным филе	61,28	200	207	10,5	9,9	18,8	1,9
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	22,27	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	11,17	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Чай с лимоном	3,23	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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 вермишелью с зеленью	16,67	250	119,0	2,70	2,80	16,2	1,60
Котлета картофельная	19,20	100	160,0	2,90	7,40	14,3	1,40
Рис отварной с маслом растительным	11,16	150	226,0	3,60	7,50	28,4	2,80
Рис отварной с овощами, кукурузой, зеленым горошком	22,53	150	239,0	4,50	9,20	26,7	2,30
<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.