

Меню Свободного выбора на 12.02.25

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 "Столичный"	36,66	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	47,64	100	164	3,2	10,9	13,5	1,4
Салат из свеклы с курагой	11,58	100	111	1,7	6,1	12,3	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с говядиной тушеной, со сметаной, зеленью	26,93	270	109,0	4,30	5,60	10,2	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Биточки домашние	64,81	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Котлета куриная	58,82	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Филе куриное запеченное с персиками	89,43	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	9,00	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
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>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 обогащенный йодоказеином	3,65	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

Инженер-технолог

Калькулятор

Румянцева А.Ю.

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.