

Меню Свободного выбора на 20.05.25

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>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	24,21	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	50,55	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Салат зеленый с огурцами и помидорами	26,18	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп с горохом, мясом, гренками, зеленью	29,31	260/15	231,0	13,00	3,40	32,3	3,20
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запечённое с ананасами	91,25	100	186	18,5	9,0	7,7	0,8
Фишболы в сырном соусе	76,24	100/50	163	16,6	6,3	9,8	1,0
Котлета куриная	58,81	100	229	20,2	9	16,8	1,7
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	73,10	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	13,44	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	19,25	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,45	200/8	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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 витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.