

Меню Свободного выбора на 21.01.25

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 свежих помидоров с яйцом зеленым горошком	34,85	100	113,0	2,9	9,6	3,7	0,3
Винегрет овощной с зеленым горошком	22,73	100/20	132,0	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	25,06	250	96,,0	2,30	3,00	11,7	1,2
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рыбная	54,24	100	208,0	13,0	10,5	15,5	1,6
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	58,52	100	156,0	16,3	7,8	3,0	0,3
Запеканка-из творога со сгущенным молоком	97,61	200/25	532,0	33,0	25,2	43,3	4,3
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	19,25	180	220,0	4,4	7,5	33,7	3,3
Пюре картофельное	34,35	180	130,0	3,8	6,3	14,5	1,4
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	7,23	200	580	0,2	0,2	13,9	1,3
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0,0
Чай с лимоном	3,48	29	43,0	0,3	0,10	10,30	1,0
Сок фруктовый	11,17	200	90,0	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	13,50	1шт	45,0	0,4	0,4	9,8	1,0
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон,обогащенный йодоказеином	3,65	20	48,0	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.