

Меню Свободного выбора на 28.01.25

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет овощной с зеленым горошком	22,85	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат "Фруктовый бум"	32,85	100	61	1,1	0,8	12,4	1,2
Салат зеленый с огурцами и помидорами	33,26	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью	32,88	260	127,0	8,80	4,10	14,5	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченое с ананасами	86,73	100	186	18,6	9,0	7,7	0,8
Котлета куриная	54,81	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Ёжики "Аппетитные"	55,50	100/50	202	11,2	11,8	12,9	1,3
<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>							
Компот из груш	13,03	200	58	0,2	0,1	14,0	1,4
Чай с сахаром	1,71	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	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	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 витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.