

Меню Свободного выбора на 30.01.25

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 "Смак"	29,89	100	109	0,9	10,1	3,4	0,3
Винегрет овощной	16,20	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат овощной с фасолью и кукурузой	43,24	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем, говядиной тушеной, сметаной, зеленью	24,54	270	107,0	4,00	5,70	10,0	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное запеченное с помидорами и сыром	73,07	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Курица с булгуром	53,18	200	305	13,6	9,9	40,2	4,0
Котлета рыбная	54,99	100	208	13,0	10,5	15,5	1,5
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	34,35	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста цветная отварная с маслом	57,64	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	7,23	200	58	0,2	0,2	13,9	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	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	1,2

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.