

Меню Свободного выбора на 03.03.26

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 зелёным горошком	23,04	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты	22,16	100	98	1,6	5,1	11,3	1,1
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	9,78	250	91,0	1,70	4,90	9,9	0,90
<i>Вторые блюда</i>							
Блины "Домашние" с вареньем	55,50	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Биточки с сыром	80,31	100	213	19,0	11,0	9,4	0,9
Жаркое по-домашнему	70,85	200	226	10,1	12	19,2	1,9
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
Напиток клюквенный	17,30	200	65	0,1	0,1	15,9	1,6
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5,0	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,92	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Постные блюда</i>							
Котлета картофельная	12,95	100	160	2,9	7,4	14,3	1,4
Рожки отварные с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Рожки отварные с овощами, зеленым горошком	12,96	150	239	4,5	9,2	26,7	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,8	1,8	0,3	11,3	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2,0	0,5	14,3	1,4

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.