

Меню Свободного выбора на 04.03.26

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 со сладким перцем	43,81	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	20,42	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат "Восторг"	44,49	100	198	4,4	13,2	15,5	1,5
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	27,96	250/15	164,0	4,30	5,80	23,7	2,40
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,52	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Ёжики Appetитные	47,59	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Фишболы в сырном соусе	74,51	100/50	163	16,6	6,32	9,8	0,9
Бифштекс домашний	52,67	90	217	8,1	13,1	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
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>							
Суп картофельный с зеленью	13,52	250	105	2,2	2,8	14,0	1,4
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Котлета свекольная	8,58	100	172	3,7	7,8	18,8	1,9
Рис отварной с маслом растительным	7,91	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1штг	49	0,4	0,4	10,8	1
Мандарин	28,80	1штг	42	1	0,2	9,0	0,9
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	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.