

Меню Свободного выбора на 05.03.2026

Согласовано
Директор школы



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Хлебных единиц
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной	15,71	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зелёный с персиками и куриным филе, гренками	46,77	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	40,99	260	120,0	7,70	7,00	7,2	0,70
<i>Вторые блюда</i>							
Печень по-строгановски	45,98	100	166	12,0	9,7	7,6	0,7
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	55,73	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Биточки домашние	55,68	100	198	13,8	11,3	10,1	1,1
Филе куриное запечённое с ананасами	78,31	100	186	18,5	9	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	13,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
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>							
Суп картофельный с зеленью	13,52	250	105	2,2	2,8	14,0	1,4
Котлета капустная	9,10	100	160	3,6	7,7	10,8	1,1
Вермишель отварная с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	5,37	180	298	10,2	8,8	44,0	4,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<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

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.