

Меню Свободного выбора на 10.02.26

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 квашеной капусты с яблоком	21,64	100	115	1,4	8,2	9	0,9
Винегрет овощной с зелёным горошком	22,04	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с персиками и куриным филе, гренками	48,02	100	200	9,5	12,4	12,6	1,2
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе с гренками, зеленью	29,28	25/15/250	96,0	9,50	0,80	13,7	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	55,73	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Биточки домашние	55,68	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Филе куриные запеченное с помидорами и сыром	72,94	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
Гамбургер куриный	67,51	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Капуста цветная отварная с маслом	69,11	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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>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	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.