

Меню Свободного выбора на 11.03.26

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 квашеной капусты с перцем и кукурузой	33,82	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	37,87	100	82	1,5	6,3	5	0,5
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	16,43	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,09	250	124,0	2,10	5,10	17,3	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из филе индейки	70,20	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Филе куриное запечённое с персиками	77,14	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Котлета рыбная	52,84	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	13,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Чай с лимоном	3,14	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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>							
Рис отварной с овощами, кукурузой, зеленым горошком	18,38	150	239	4,5	9,2	26,7	2,3
Пюре картофельное с маслом растительным	16,03	180	151	3,0	5,6	13,8	1,4
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко свежее	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Мандарин	28,80	1 шт	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.