

Меню Свободного выбора на 12.02.26

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>							
Салат овощной с фасолью и кукурузой	43,32	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат "Столичный"	34,94	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат зеленый с огурцами и помидорами	38,85	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с зеленью	13,16	250	92,0	1,30	4,90	10,0	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,52	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Митболлы в томатном соусе	68,05	100/50	286	19,8	18,2	11,5	1,1
Макароны с сыром	35,45	200	298	10,9	13,5	33,0	3,3
Котлета куриная	55,76	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	16,37	180	185	3,7	6,3	28,5	2,9
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
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	1,1
<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.