

Меню Свободного выбора на 12.03.26

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 овощной с фасолью и кукурузой	42,68	100	164	3,2	10,9	13,5	1,3
Салат "Столичный"	32,22	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат зелёный с огурцами и помидорами	40,07	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	9,63	250	131,0	5,50	5,30	15,3	1,50
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,52	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Гамбургер куриный	63,76	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
Макароны с сыром	35,45	200	298	10,9	13,5	33,0	3,3
Наггетсы "Классические"	86,91	100	217	22,2	8,9	12,2	1,2
<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
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
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>							
Котлета картофельная	12,95	100	160	2,9	7,3	14,3	1,4
Рис отварной с маслом растительным	7,91	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
Рожки отварные с овощами, зелёным горошком	12,96	150	239	4,5	9,2	26,7	2,3
<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

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.