

Меню Свободного выбора на 14.02.26

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 зелёный с огурцами и помидорами	38,85	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Столичный"	34,94	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	24,59	100	158	2,7	8,9	16,9	1,7
<i>Первые блюда</i>							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	11,86	250	83,0	1,70	5,00	7,8	0,80
<i>Вторые блюда</i>							
Шницель "Нежный"	52,51	90	219	15,0	12,2	11,9	1,2
Макаронник с мясом	66,46	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
Котлета рубленая из куриного филе	55,37	100	229	20,2	8,97	16,8	1,7
<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>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Чай с лимоном	3,14	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
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.