

Меню Свободного выбора на 16.02.26

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 свежих помидоров с яйцом и зелёным горошком	35,15	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат "Летний"	28,64	100	104	2,4	7,3	7,2	0,7
Салат "Восторг"	44,49	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	23,29	200/15	145,0	3,80	4,80	21,7	2,10
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	88,99	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Котлета куриная с сыром	61,00	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	55,73	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Блины "Домашние" с маслом	55,41	168/10	469	10,2	31,9	35,4	3,5
Блины "Домашние" с вареньем	55,50	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой	88,31	180	594	99,0	18,9	94,5	9,4
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,37	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Картофель запечённый в сметанном соусе	29,96	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<i>Напитки</i>							
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
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.