

Меню Свободного выбора на 17.02.26

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Винегрет овощной с зелёным горошком	22,04	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с огурцами и помидорами	38,85	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	34,54	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Первые блюда							
Суп куриный с зеленью	22,36	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
Вторые блюда							
Жаркое по- домашнему	87,60	200	239	12,4	12,7	18,7	1,9
Фишболы в сырном соусе	77,71	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Гамбургер куриный	67,51	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
Котлета рубленая из куриного филе	55,37	100	229	20,2	8,9	16,8	1,7
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
Гарниры							
Рожки отварные	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Картофель отварной	24,70	180	138	3,5	5,7	18,4	1,8
Напитки							
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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
Фрукты							
Яблоко	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Хлеб							
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.