

Меню Свободного выбора на 18.03.26

118
 Мухомова
 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 помидорами и куриным филе, гренками | 44,33 | 100 | 122 | 1,3 | 10,3 | 6,2 | 0,6 |
| Салат из свёклы с сыром | 20,42 | 100 | 119 | 4,5 | 9,2 | 4,5 | 0,4 |
| Салат картофельный с морковью и зелёным горошком | 16,74 | 100 | 108 | 2,5 | 7,1 | 8,5 | 0,8 |
| <i>Первые блюда</i> | | | | | | | |
| Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью | 9,78 | 250 | 91,0 | 1,70 | 4,90 | 9,9 | 1,00 |
| <i>Вторые блюда</i> | | | | | | | |
| Индейка с булгуром | 62,12 | 200 | 350 | 12,8 | 15,5 | 39,8 | 4,0 |
| Котлета рыбная | 52,84 | 100 | 246 | 15,3 | 12,5 | 18,4 | 1,8 |
| Оладьи-сэндвичи с варёной сгущёнкой | 81,75 | 180 | 594 | 9,9 | 18,9 | 94,5 | 9,4 |
| Филе куриное запечённое с ананасом | 78,31 | 100 | 186 | 18,5 | 9 | 7,7 | 0,8 |
| Котлетка из куриной грудки с маслом | 87,51 | 100 | 238 | 20,2 | 14 | 7,1 | 0,7 |
| <i>Гарниры</i> | | | | | | | |
| Пюре картофельное | 25,36 | 180 | 130 | 3,8 | 6,3 | 14,5 | 1,4 |
| Булгур отварной | 15,88 | 180 | 259 | 4,4 | 7,6 | 34,2 | 3,4 |
| <i>Напитки</i> | | | | | | | |
| Напиток клюквенный | 17,30 | 200 | 65 | 0,1 | 0,1 | 15,9 | 1,5 |
| 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>Постные блюда</i> | | | | | | | |
| Котлеты капустные | 9,10 | 100 | 160 | 3,6 | 7,7 | 10,8 | 1,1 |
| Пюре картофельное с маслом растительным | 16,78 | 180 | 151 | 3,0 | 5,6 | 13,8 | 1,4 |
| Булгур отварной с маслом растительным | 15,87 | 180 | 289 | 8,3 | 9,0 | 43,5 | 4,3 |
| <i>Фрукты</i> | | | | | | | |
| Яблоко | 15,68 | 1шт | 49 | 0,4 | 0,4 | 10,8 | 1,1 |
| <i>Хлеб</i> | | | | | | | |
| Хлеб полезный с микроэлементами | 2,64 | 25 | 53 | 1,8 | 0,3 | 10,8 | 1 |
| Батон витаминный с микроэлементами | 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.