

Меню Свободного выбора на 19.02.26

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, 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
Винегрет овощной	14,71	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зелёный с персиками и куриным филе, гренками	48,02	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
<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>							
Котлетки из куриной грудки с маслом	87,51	100	238	20,7	14,0	7,1	0,7
Тефтели мясные в соусе томатном	59,64	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Филе куриное запечённое с ананасами	86,24	100	186	18,5	9	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	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 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	1шт	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.