Меню Свободного выбора на 19.03.26

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат зелёный с огурцами и помидорами	**40,07**	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной	**15,71**	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зелёный с персиками и куриным филе,гренками	**46,77**	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Первые блюда							
Суп картофельный с горохом,зеленью	**9,63**	250	131,0	5,50	5,30	15,3	1,50
Вторые блюда							
Биточки с сыром	**80,31**	100	213	19,0	11,0	9,4	0,9
Тефтели мясные в соусе томатном	**59,64**	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Филе куриное запечённое с ананасами	**78,31**	100	186	18,5	9	7,7	0,8
Гарниры							
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
Напитки							
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
Постные блюда							
Котлета свекольная	**8,58**	100	172	3,7	7,8	18,8	1,9
Рожки с маслом растительным	**5,88**	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Каша гречневая рассыпчатая с сахаром,маслом	**5,37**	150	276	7,9	7,1	43,7	4,4
Фрукты							
Яблоко	**15,68**	1шт	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.