Меню Свободного выбора на 20.03.2026

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 помидорами с растительным маслом	34,05	100	106	1	10,2	2,7	0,3
Салат из квашеной капусты	22,16	100	98	1,6	5,1	11,3	1,1
Салат "Столичный"	32,22	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной,зеленью	40,99	260	99,0	6,40	5,90	5,8	0,60
Вторые блюда							
Биточки "Школьные"	57,97	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Макаронник с мясом	66,46	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
Котлетки из куриной грудки с маслом	87,51	100	238	20,2	14,0	7,1	0,7
Котлета куриная	47,79	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Гарниры							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Вермишель отварная	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Напитки							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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
Постные блюда							
Суп картофельный с зеленью	13,52	250	105	2,2	2,8	14,0	1,4
Зразы картофельные	16,22	100	208	2,9	13,2	13,8	1,4
Вермишель отварная с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
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.