

Меню Свободного выбора на 24.03.26

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 из квашеной капусты с перцем и кукурузой	33,82	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Винегрет овощной с зелёным горошком	23,04	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	34,05	100	106	1	10,2	2,7	0,3
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Краснодарский" со сметаной, зеленью	14,55	255	105,0	1,80	6,50	9,6	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из филе индейки	70,20	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Сырники из творога со сгущённым молоком	88,77	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,7
Биточки домашние	55,68	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Гамбургер куриный	63,76	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	11,80	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Капуста цветная отварная с маслом	69,11	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Чай с лимоном	3,14	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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>							
Борщ "Краснодарский" зеленью	12,73	250	97	1,7	5,8	9,5	0,9
Котлета капустная	9,10	100	160	3,6	7,7	10,8	1,1
Вермишель отварная с маслом растительным	5,88	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Рис отварной с маслом растительным	7,91	180	232	4,3	8,9	33,6	3,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
Мандарин	28,80	1шт	42	1	0,2	9,0	0,9
<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.