

## Меню Свободного выбора на 25.03.25

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 "Столичный"	32,22	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
Салат овощной с фасолью и кукурузой	42,68	100	164	3,2	10,9	13,5	1,4
Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками	44,33	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	20,28	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	52,01	100	140	13,6	8,0	3,3	0,3
Филе куриное запечённое с ананасами	78,31	100	186	18,5	9,0	7,7	0,8
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	55,73	168/30	479	10,1	24,7	54,2	5,4
Котлета рыбная	52,84	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Котлетки 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
Каша гречневая рассыпчатая	13,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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>							
Суп картофельный с вермишелью, зеленью	11,58	250	110	2,6	2,8	19,0	1,9
Котлета свекольная	8,58	100	172	3,7	7,8	18,8	1,9
Пюре картофельное с маслом растительным	16,03	180	151	3	5,6	13,8	1,4
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1 шт	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

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.