

Меню Свободного выбора на 28.01.26

Согласовано
Директор школы

Мухомова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками	42,84	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Салат из свёклы с сыром	20,42	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	16,74	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем с зеленью	9,78	250	91,0	1,70	4,90	9,9	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Индейка с булгуром	62,12	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Котлета рыбная	55,49	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Оладьи-сэндвичи с вареной сгущёнкой	88,31	180	594	9,9	18,9	94,5	9,4
Филе куриное запечённое с ананасами	86,24	100	186	18,5	9	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,36	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Капуста цветная отварная с маслом	69,11	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Напиток клюквенный	17,30	200	65	0,1	0,1	15,9	1,5
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<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.