

Меню Свободного выбора на 09,04,24

Согласовано  
Директор школы

| Наименование блюда                                   | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                                |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Салат из квашеной капусты                            | 17,87 | 100       | 98                 | 1,6      | 5,1     | 11,3        | 0,9                                  |
| Салат из цветной капусты, овощей и плодов            | 18,47 | 100       | 82                 | 1,5      | 6,3     | 5           | 0,4                                  |
| Винегрет овощной с зеленым горошком                  | 21,62 | 100/20    | 132                | 1,8      | 10,2    | 8,3         | 0,7                                  |
| <b>Первые блюда</b>                                  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп картофельный с горохом, мясом, зеленью           | 25,28 | 10/250    | 127                | 8,8      | 4,1     | 14,5        | 1,2                                  |
| Суп-пюре из цветной капусты, куриным филе и гречками | 44,13 | 25/10/250 | 221                | 13,3     | 9,9     | 19,6        | 1,6                                  |
| <b>Вторые блюда</b>                                  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Котлета куриная                                      | 50,55 | 100       | 229,0              | 20,20    | 9,00    | 16,80       | 1,40                                 |
| Филе куриное запечённое с помидорами и сыром         | 61,23 | 100       | 166                | 18,9     | 8,1     | 4,4         | 0,3                                  |
| Гуляш из говядины                                    | 58,83 | 100       | 134                | 6,4      | 9,5     | 2,6         | 0,2                                  |
| Сырники из творога со сгущенным молоком              | 71,55 | 200/30    | 602                | 34,5     | 24,8    | 60,4        | 5,0                                  |
| <b>Постные блюда</b>                                 |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Суп картофельный с горохом с зеленью                 | 10,26 | 250       | 146,0              | 5,30     | 5,30    | 19,50       | 1,60                                 |
| Котлеты капустные                                    | 10,89 | 100       | 160,0              | 3,60     | 7,70    | 10,80       | 0,90                                 |
| Оладьи постные с вареньем                            | 15,16 | 120/30    | 336,0              | 8,00     | 8,00    | 57,80       | 4,80                                 |
| Рис отварной с зеленым горошком, кукурузой           | 23,70 | 180       | 218,0              | 5,10     | 8,00    | 31,30       | 2,60                                 |
| <b>Гарниры</b>                                       |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Рожки отварные                                       | 10,25 | 180       | 212                | 6,5      | 5,7     | 33,50       | 2,8                                  |
| Рис отварной   | 16,24 | 180       | 220                | 4,4      | 7,5     | 33,70       | 2,8                                  |
| <b>Напитки</b>                                       |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Компот из кураги                                     | 6,62  | 200       | 86,0               | 1,00     | 0,00    | 13,20       | 1,10                                 |
| Чай с сахаром  | 1,44  | 200       | 41                 | 0,2      | 0,1     | 10,1        | 0,8                                  |
| Чай без сахара                                       | 0,48  | 200       | 2,0                | 0,2      | 0,05    | 0,07        | 0                                    |
| Сок фруктовый  | 14,92 | 200       | 90                 | 0,0      | 0,0     | 22,4        | 1,9                                  |
| <b>Фрукты</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яблоко свежее  | 10,48 | 1шт       | 58,1               | 0,5      | 0,5     | 12,7        | 1,1                                  |
| <b>Хлеб</b>  |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Хлеб полезный с микронутриентами                     | 1,77  | 25        | 52,5               | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 0,9                                  |
| Батон витаминный с микронутриентами                  | 3,14  | 25        | 70,0               | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,2                                  |

Инженер-технолог

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

Косолапова В.Ф.

Директор по  
производству  
Корнева Е.И.

\* 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.