

Меню Свободного выбора на 25,04,24

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 "Фруктовый бум"	31,25	100	61	1,1	0,8	12,4	1,0
Салат "Восторг"	40,52	100	198	4,4	13,2	15,5	1,3
Салат из помидоров с яйцом и зеленым горошком	24,94	100	113	2,9	9,6	3,7	0,3
<b>Первые блюда</b>							
Суп сырный с гречками, зеленью	26,12	250/15	173	6,1	6,3	22,8	1,9
Суп-пюре с горохом, мясом и гречками	28,65	10/10/250	221	13,4	9,9	19,7	1,6
<b>Вторые блюда</b>							
Индейка с булгуром	57,53	200	350,0	12,80	15,50	39,80	3,30
Биточки "Школьные"	52,77	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Филе куриное запечёное с ананасом	78,87	100	186	18,5	9,0	7,7	0,7
<b>Постные блюда</b>							
Суп картофельный с зеленью	14,78	250	105,0	2,20	2,80	14,00	1,10
Котлета свекольная	10,67	100	172,0	3,70	7,80	18,80	1,60
Оладьи постные с вареньем	15,16	120/30	336,0	8,00	8,00	57,80	4,80
Булгур отварной с овощами, кукурузой	20,92	150	234,0	7,20	10,00	28,80	2,40
<b>Гарниры</b>							
Пюре картофельное	25,58	180	130	3,8	6,3	14,50	1,2
Овощи тушеные	32,14	180	150	3,9	7,4	16,80	1,4
<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	8,46	1 шт	47	0,4	0,4	10,3	0,8
<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.