



**Меню свободного выбора 2-ая четверть, г. Красноярск**

*Директор МАОУ Межрег. а.к.  
Антонес Шабанов*

Выход, г	Наименование блюда (изделия)	Ед. изм.	Цена, руб.
<b>ЗАВТРАК</b>			
50	<b>Яйцо отварное</b> Пищевая ценность: Белки - 12,7 г, Жиры - 11,5 г, Углеводы - 0,7 г, Калорийность - 157 ккал	пор	20,00
20	<b>Сыр порционный</b> Пищевая ценность: Белки - 5,2 г, Жиры - 5,22 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 68,8 ккал	пор	20,00
10	<b>Масло порционно</b> Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	10,00
200	<b>Каша рисовая молочная с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 5,45 г, Жиры - 5,66 г, Углеводы - 37,72 г, Калорийность - 224,23 ккал	пор	25,00
200	<b>Каша пшённая молочная</b> Пищевая ценность: Белки - 8,8 г, Жиры - 7,08 г, Углеводы - 45,75 г, Калорийность - 282,79 ккал	пор	25,00
200	<b>Каша геркулесовая</b> Пищевая ценность: Белки - 6,67 г, Жиры - 11,61 г, Углеводы - 29,46 г, Калорийность - 249,64 ккал	пор	25,00
200	<b>Каша молочная "Дружба"</b> Пищевая ценность: Белки - 5,83 г, Жиры - 6,71 г, Углеводы - 33,77 г, Калорийность - 219,47 ккал	пор	25,00
180	<b>Рожки отварные с сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 13,69 г, Жиры - 11 г, Углеводы - 45,89 г, Калорийность - 338,75 ккал	пор	35,00
150	<b>Омлет натуральный</b> Пищевая ценность: Белки - 25,72 г, Жиры - 27,35 г, Углеводы - 4,57 г, Калорийность - 367,58 ккал	пор	40,00
210	<b>Вареники с творогом</b> Пищевая ценность: Белки - 0,08 г, Жиры - 7,25 г, Углеводы - 0,13 г, Калорийность - 66,1 ккал	пор	80,00
170	<b>Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 22,81 г, Жиры - 13,2 г, Углеводы - 46,44 г, Калорийность - 400,47 ккал	пор	70,00
180	<b>Каша гречневая вязкая</b> Пищевая ценность: Белки - 5,59 г, Жиры - 5,08 г, Углеводы - 25,19 г, Калорийность - 168,57 ккал	пор	25,00
180	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 5,63 г, Жиры - 5,01 г, Углеводы - 40,22 г, Калорийность - 228,66 ккал	пор	25,00
200	<b>Суп молочный с макаронными изделиями</b> Пищевая ценность: Белки - 4,67 г, Жиры - 3,87 г, Углеводы - 17,7 г, Калорийность - 125,04 ккал	пор	25,00

<b>САЛАТЫ</b>			
100	<b>Огурцы свежие порционные</b> Пищевая ценность: Белки - 0,7 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 1,9 г, Калорийность - 11 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из свеклы с сыром</b> Пищевая ценность: Белки - 3,66 г, Жиры - 7,43 г, Углеводы - 7,77 г, Калорийность - 113,01 ккал	пор	35,00
100	<b>Винегрет овощной</b> Пищевая ценность: Белки - 1,56 г, Жиры - 7,18 г, Углеводы - 10,52 г, Калорийность - 101,43 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из моркови с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 1,25 г, Жиры - 0,1 г, Углеводы - 11,61 г, Калорийность - 53,55 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из белокочанной капусты</b> Пищевая ценность: Белки - 1,44 г, Жиры - 5,1 г, Углеводы - 14,49 г, Калорийность - 88,21 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из моркови с яблоком</b> Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал	пор	35,00
100	<b>салат витаминный</b> Пищевая ценность: Белки - 1,28 г, Жиры - 5,15 г, Углеводы - 6 г, Калорийность - 76,87 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из моркови с яблоком</b> Пищевая ценность: Белки - 0,92 г, Жиры - 6,16 г, Углеводы - 12,79 г, Калорийность - 111,68 ккал	пор	35,00
100	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком</b> Пищевая ценность: Белки - 1,59 г, Жиры - 6,19 г, Углеводы - 9,93 г, Калорийность - 93,64 ккал	пор	35,00
100	<b>Икра морковная</b> Пищевая ценность: Белки - 1,57 г, Жиры - 5,14 г, Углеводы - 11,59 г, Калорийность - 83,74 ккал	пор	35,00

<b>ГАРНИРЫ</b>			
150	<b>Картофельное пюре</b>	пор	30,00

	Пищевая ценность: Белки - 3,25 г, Жиры - 3,83 г, Углеводы - 23,15 г, Калорийность - 140,18 ккал		
150	<b>Рожки отварные</b> Пищевая ценность: Белки - 6,41 г, Жиры - 3,66 г, Углеводы - 40,94 г, Калорийность - 222,48 ккал	пор	25,00
150	<b>Каша перловая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 4,69 г, Жиры - 4,18 г, Углеводы - 33,52 г, Калорийность - 190,55 ккал	пор	25,00
150	<b>Каша гречневая вязкая</b> Пищевая ценность: Белки - 4,7 г, Жиры - 4,12 г, Углеводы - 21,18 г, Калорийность - 140,4 ккал	пор	25,00
150	<b>Каша рисовая рассыпчатая</b> Пищевая ценность: Белки - 4,01 г, Жиры - 4,28 г, Углеводы - 33,07 г, Калорийность - 187,03 ккал	пор	25,00
150	<b>Капуста тушеная</b> Пищевая ценность: Белки - 3,62 г, Жиры - 3,23 г, Углеводы - 14,34 г, Калорийность - 90,2 ккал	пор	30,00
150	<b>Картофель запеченный брусочками</b> Пищевая ценность: Белки - 3,44 г, Жиры - 15,67 г, Углеводы - 27,64 г, Калорийность - 265,32 ккал	пор	40,00
155	<b>Картофель отварной</b> Пищевая ценность: Белки - 3,09 г, Жиры - 8,11 г, Углеводы - 24,88 г, Калорийность - 184,85 ккал	пор	30,00

### СУПЫ

250	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 4,63 г, Жиры - 5,94 г, Углеводы - 15,33 г, Калорийность - 115,09 ккал	пор	40,00
250	<b>Суп куриный с вермишелью</b> Пищевая ценность: Белки - 4,55 г, Жиры - 3,36 г, Углеводы - 15,71 г, Калорийность - 93,34 ккал	пор	35,00
250	<b>Рассольник московский</b> Пищевая ценность: Белки - 5,09 г, Жиры - 5,33 г, Углеводы - 17,69 г, Калорийность - 130,16 ккал	пор	40,00
250	<b>Суп гороховый</b> Пищевая ценность: Белки - 8,87 г, Жиры - 5,66 г, Углеводы - 22,14 г, Калорийность - 156,98 ккал	пор	35,00
250	<b>Суп из овощей</b> Пищевая ценность: Белки - 4,56 г, Жиры - 5,34 г, Углеводы - 14,28 г, Калорийность - 105,88 ккал	пор	30,00
250	<b>Суп картофельный с мясными фрикадельками</b> Пищевая ценность: Белки - 7,3 г, Жиры - 7,09 г, Углеводы - 25,33 г, Калорийность - 172,87 ккал	пор	45,00
250	<b>Суп картофельный с крупой</b> Пищевая ценность: Белки - 4,82 г, Жиры - 2,95 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 110,46 ккал	пор	35,00
250	<b>Борщ с фасолью и картофелем</b> Пищевая ценность: Белки - 6,5 г, Жиры - 5,48 г, Углеводы - 19,97 г, Калорийность - 137,1 ккал	пор	35,00
250	<b>Суп-лапша домашняя</b> Пищевая ценность: Белки - 4,24 г, Жиры - 5,99 г, Углеводы - 14,71 г, Калорийность - 41,11 ккал	пор	35,00
250	<b>Щи из свежей капусты со сметаной</b> Пищевая ценность: Белки - 4,78 г, Жиры - 5,98 г, Углеводы - 15,14 г, Калорийность - 115,5 ккал	пор	40,00
250	<b>Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне</b> Пищевая ценность: Белки - 4,54 г, Жиры - 3 г, Углеводы - 15,19 г, Калорийность - 90,35 ккал	пор	35,00
250	<b>Суп из рыбных консервов</b> Пищевая ценность: Белки - 6,31 г, Жиры - 9,28 г, Углеводы - 20,57 г, Калорийность - 173,74 ккал	пор	35,00
270	<b>Бульон куриный с гречками</b> Пищевая ценность: Белки - 13,71 г, Жиры - 0,57 г, Углеводы - 16,7 г, Калорийность - 119,9 ккал	пор	30,00

### ГОРЯЧЕЕ

200	<b>Рагу овощное из птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 19,29 г, Жиры - 6,8 г, Углеводы - 24,47 г, Калорийность - 213,09 ккал	пор	80,00
100	<b>Котлеты рыбные</b> Пищевая ценность: Белки - 17,11 г, Жиры - 12,59 г, Углеводы - 17,49 г, Калорийность - 168,46 ккал	пор	60,00
200	<b>Плов из мяса</b> Пищевая ценность: Белки - 13,94 г, Жиры - 28,43 г, Углеводы - 38,58 г, Калорийность - 452,02 ккал	пор	75,00
200	<b>Жаркое по-домашнему</b> Пищевая ценность: Белки - 17,68 г, Жиры - 6,74 г, Углеводы - 27,51 г, Калорийность - 218,03 ккал	пор	90,00
120	<b>Биточки мясные с томатным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 14,09 г, Жиры - 18,58 г, Углеводы - 17,58 г, Калорийность - 284,69 ккал	пор	75,00
120	<b>Тефтели мясные с томатным соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 11,83 г, Жиры - 16,66 г, Углеводы - 25,06 г, Калорийность - 240,04 ккал	пор	55,00
200	<b>Азу из говядины</b> Пищевая ценность: Белки - 13,08 г, Жиры - 15,17 г, Углеводы - 26,18 г, Калорийность - 268,62 ккал	пор	70,00
100	<b>Гуляш из мяса (говядина)</b> Пищевая ценность: Белки - 14,96 г, Жиры - 15,26 г, Углеводы - 8,12 г, Калорийность - 209,23 ккал	пор	80,00
200	<b>Пельмени с маслом</b> Пищевая ценность: Белки - 14,56 г, Жиры - 43,3 г, Углеводы - 50,66 г, Калорийность - 654,2 ккал	пор	80,00
100	<b>Котлеты рубленые из мяса птицы</b> Пищевая ценность: Белки - 19,25 г, Жиры - 17,13 г, Углеводы - 12,94 г, Калорийность - 284,12 ккал	пор	70,00
100	<b>Рыба, тушеная с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 15,08 г, Жиры - 14,6 г, Углеводы - 3,12 г, Калорийность - 113,6 ккал	пор	65,00
100	<b>Котлеты рубленые из мяса</b>	пор	70,00

	Пищевая ценность: Белки - 15,27 г, Жиры - 14,77 г, Углеводы - 17,78 г, Калорийность - 254,75 ккал		
100	<b>Гуляш из птицы (грудки филе)</b> Пищевая ценность: Белки - 18,19 г, Жиры - 6,49 г, Углеводы - 8,09 г, Калорийность - 141,81 ккал	пор	65,00
130	<b>Голубцы ленивые с соусом</b> Пищевая ценность: Белки - 7,99 г, Жиры - 8,95 г, Углеводы - 10,31 г, Калорийность - 146,01 ккал	пор	60,00
100	<b>Горбуша, тушенная с овощами</b> Пищевая ценность: Белки - 14,28 г, Жиры - 17,29 г, Углеводы - 16,53 г, Калорийность - 257,14 ккал	пор	85,00
80	<b>Котлета Енисейка</b> Пищевая ценность: Белки - 25,6 г, Жиры - 15,12 г, Углеводы - 12,41 г, Калорийность - 291,02 ккал	пор	90,00
100	<b>Котлеты домашние</b> Пищевая ценность: Белки - 9,48 г, Жиры - 10,51 г, Углеводы - 17,77 г, Калорийность - 193,35 ккал	пор	70,00
100	<b>Поджарка из свинины</b> Пищевая ценность: Белки - 15,67 г, Жиры - 39,03 г, Углеводы - 19,92 г, Калорийность - 427,21 ккал	пор	85,00
100	<b>Филе куриное в сухарях</b> Пищевая ценность: Белки - 27,7 г, Жиры - 15,26 г, Углеводы - 7,41 г, Калорийность - 279,94 ккал	пор	80,00
100	<b>Шашлычок (филе куриное)</b> Пищевая ценность: Белки - 30,14 г, Жиры - 7,62 г, Углеводы - 6,51 г, Калорийность - 191,3 ккал	пор	90,00
100	<b>Шницель</b> Пищевая ценность: Белки - 15,57 г, Жиры - 15,91 г, Углеводы - 16,94 г, Калорийность - 275,59 ккал	пор	80,00
50	<b>Эскалоп из свинины</b> Пищевая ценность: Белки - 10,51 г, Жиры - 29,47 г, Углеводы - 0 г, Калорийность - 307,34 ккал	пор	60,00

### НАПИТКИ

200	<b>Чай с молоком и сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 1,65 г, Жиры - 1,3 г, Углеводы - 15,44 г, Калорийность - 80,39 ккал	пор	10,00
200	<b>Чай с сахаром</b> Пищевая ценность: Белки - 0,2 г, Жиры - 0,05 г, Углеводы - 13,04 г, Калорийность - 53,39 ккал	пор	5,00
200	<b>Чай с лимоном</b> Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 13,16 г, Калорийность - 54,75 ккал	пор	10,00
200	<b>Какао с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,88 г, Жиры - 3,1 г, Углеводы - 18,18 г, Калорийность - 117,43 ккал	пор	20,00
200	<b>Кофейный напиток с молоком</b> Пищевая ценность: Белки - 3,2 г, Жиры - 2,51 г, Углеводы - 22,07 г, Калорийность - 124,37 ккал	пор	20,00
180	<b>Компот из абрикосов</b> Пищевая ценность: Белки - 0,23 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 18,26 г, Калорийность - 74,6 ккал	пор	15,00
180	<b>Компот из сухофруктов</b> Пищевая ценность: Белки - 0,05 г, Жиры - 0,02 г, Углеводы - 12,89 г, Калорийность - 51,98 ккал	пор	15,00
180	<b>Компот из свежих яблок</b> Пищевая ценность: Белки - 0,14 г, Жиры - 0,14 г, Углеводы - 15,5 г, Калорийность - 64,8 ккал	пор	15,00
180	<b>Напиток из лимона</b> Пищевая ценность: Белки - 0,13 г, Жиры - 0,01 г, Углеводы - 22,38 г, Калорийность - 92,54 ккал	пор	15,00
180	<b>Напиток из плодов шиповника</b> Пищевая ценность: Белки - 0,44 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 19,25 г, Калорийность - 88,79 ккал	пор	15,00
180	<b>Напиток из облепихи</b> Пищевая ценность: Белки - 0,24 г, Жиры - 1,07 г, Углеводы - 7,42 г, Калорийность - 41,37 ккал	пор	15,00
180	<b>Компот из ягод замороженных (чер.смородина)</b> Пищевая ценность: Белки - 0,18 г, Жиры - 0,07 г, Углеводы - 14,79 г, Калорийность - 61,79 ккал	пор	15,00
180	<b>Кисель</b> Пищевая ценность: Белки - 0 г, Жиры - 0 г, Углеводы - 21,76 г, Калорийность - 88,11 ккал	пор	15,00
180	<b>Компот из изюма</b> Пищевая ценность: Белки - 0,41 г, Жиры - 0,09 г, Углеводы - 25,32 г, Калорийность - 104,45 ккал	пор	15,00
180	<b>Сок в ассортименте</b> Пищевая ценность: Белки - 0,99 г, Жиры - 0,18 г, Углеводы - 21,96 г, Калорийность - 91,8 ккал	пор	20,00
200	<b>Чай без сахара</b> Пищевая ценность: Белки - 0,22 г, Жиры - 0,06 г, Углеводы - 0,08 г, Калорийность - 1,68 ккал	пор	5,00

### ХЛЕБ

40	<b>Хлеб пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,04 г, Жиры - 0,32 г, Углеводы - 19,68 г, Калорийность - 94 ккал	пор	5,00
40	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b> Пищевая ценность: Белки - 3,4 г, Жиры - 1,32 г, Углеводы - 19,32 г, Калорийность - 103,6 ккал	пор	5,00
40	<b>Батон</b> Пищевая ценность: Белки - 2,8 г, Жиры - 0,4 г, Углеводы - 18,4 г, Калорийность - 88 ккал	пор	5,00