

Меню Свободного выбора на 01.10.25

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 из свежих помидоров со сладким перцем	31,73	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	20,94	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат зеленый с помидорами и куриным филе с гречками	43,70	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	40,54	255	112,0	6,80	6,20	7,0	0,70
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	60,73	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Котлета куриная	54,42	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Фишболы в сырном соусе	71,81	100/50	163	16,6	6,32	9,8	0,9
Филе куриное панированное	64,99	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
Чай с лимоном	2,87	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	18,60	200	90	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1шт	49	0,4	0,4	10,8	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

Калькулятор

Румянцева А.Ю.

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.