

Меню Свободного выбора на 03.10.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	27,75	100	106	1	10,2	2,7	0,3
Салат "Летний"	17,31	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	35,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп куриный с зеленью	22,16	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная с сыром	52,35	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Плов из говядины	65,41	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Митболы в томатном соусе	69,04	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Гамбургер куриный	65,74	180	401	18,9	14,9	48,2	4,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	7,60	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
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 свежее	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.