

Меню Свободного выбора на 05.12.25

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 зелёный с помидорами с растительным маслом	24,81	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	22,60	250	96,0	2,30	3,00	11,7	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета куриная с сыром	59,20	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
Индейка с булгуром	58,26	200	350	12,8	15,5	39,8	4,0
Митболы в томатном соусе	69,04	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Гамбургер куриный	65,76	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
Булгур отварной	24,40	180	259	4,4	7,6	34,2	3,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<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

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

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.