

Меню Свободного выбора на 07.10.25

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 квашеной капусты с перцем и кукурузой	35,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Винегрет овощной с зелёным горошком	23,06	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с персиками и куриным филе, гренками	47,16	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе с гренками, зеленью	24,68	25/15/250	96,0	9,50	0,80	13,7	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Блины "Домашние" со сгущённым молоком	56,77	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Биточки домашние	56,07	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Филе куриное запечённое с помидорами и сыром	59,30	100	166	18,9	8,1	4,4	0,4
<i>Гарниры</i>							
Гороховое пюре	12,48	180	261	18,6	6,9	31,2	3,1
Капуста цветная отварная с маслом	69,12	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
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.