

Меню Свободного выбора на 10.09.25

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 по-русски	20,29	100	131	2,7	11,3	4,6	0,5
Салат из цветной капусты, овощей и плодов	26,73	100	82	1,5	6,3	5	0,5
Салат овощной с яблоками "Калейдоскоп"	17,56	100	128	1,3	10,2	7,8	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,42	250	124,0	2,10	5,10	17,3	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из индейки	57,95	200	378	10,7	17,1	45,2	4,5
Филе куриное запеченное с персиками	73,65	100	233	22,6	13,6	5,0	0,5
Котлета рыбная	51,06	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
Чай с лимоном	2,87	200/7	43	0,3	0,1	10,3	1,0
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.