

Меню Свободного выбора на 11.10.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат зелёный с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Столичный"	35,43	100	129	8,1	8,1	5,6	0,5
Салат из квашеной капусты с яблоками и кукурузой	25,14	100	158	2,7	8,9	16,9	1,7
Первые блюда							
Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью	13,36	250	83,0	1,70	5,00	7,8	0,80
Вторые блюда							
Шницель "Нежный"	50,81	90	219	15,0	12,2	11,9	1,2
Макаронник с мясом	68,16	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
Котлета куриная	54,42	100	229	20,2	8,97	16,8	1,7
Гарниры							
Вермишель отварная	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Напитки							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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
Фрукты							
Яблоко свежее	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
Хлеб							
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.