

Меню Свободного выбора на 12.12.25

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 из свежих помидоров и огурцов	19,66	100	74	0,97	6,1	3,7	0,4
Салат зелёный с персиками и куриным филе гренокми	48,15	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Винегрет овощной	15,73	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Сибирский" с зеленью	14,84	250	92,0	1,30	4,90	10,0	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки домашние	56,07	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Филе куриное панированное	66,84	100	293	24,0	16,7	12,4	1,2
Гамбургер	65,76	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
Бифштекс домашний	53,21	90	217	8,1	13,4	15,9	1,6
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,5
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,1	0,0	13,2	1,3
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	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,3
<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.