

Меню Свободного выбора на 17.09.25

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 зеленый с помидорами и куриным филе, гренками	39,90	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Салат из свёклы с сыром	20,94	100	119	4,5	9,2	4,5	0,4
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	17,47	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Бульон куриный с гренками, зеленью	24,68	25/15/250	100,0	9,50	0,80	13,7	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое по-домашнему	88,17	200	239	12,4	12,7	18,7	1,9
Котлета куриная	46,67	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Филе куриное запечённое с ананасами	74,82	100	186	18,5	9	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Вермишель отварная	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Капуста цветная отварная с маслом	69,12	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<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	15,68	1 шт	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.