

Меню Свободного выбора на 17.10.25

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 зелёный с помидорами с растительным маслом	27,75	100	106	1	10,2	2,7	0,3
Салат из квашеной капусты с перцем и кукурузой	35,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Салат "Столичный"	35,43	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	40,54	255	112,0	6,80	6,20	7,0	0,70
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки "Школьные"	59,05	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Запеканка картофельная с мясом	67,78	200	252	14,6	12,2	21,0	2,1
Котлета куриная	53,89	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
<i>Гарниры</i>							
Картофель запечённый в сметанном соусе	29,65	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<i>Напитки</i>							
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12,0	1,2
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
<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.