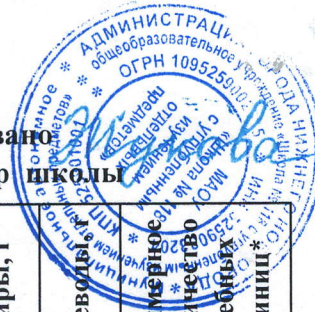


Меню Свободного выбора на 18.09.25

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 огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Винегрет овощной	15,73	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат зеленый с персиками и куриным филе, гренками	47,16	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	28,09	20/250	162,0	7,00	5,50	21,0	2,00
<i>Вторые блюда</i>							
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	52,76	100	156	16,3	7,8	3,0	0,3
Сырники из творога со сгущенным молоком	89,96	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,8
Тефтели мясные в соусе томатном	60,14	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
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	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

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.