

Меню Свободного выбора на 18.10.25

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 и куриным филе, гренками	43,70	100	122	1,3	10,3	6,2	0,6
Винегрет овощной	15,73	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
Салат "Витаминный микс"	21,34	100	113	1,2	10,1	4,3	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной, зеленью	13,27	255	106,0	1,80	5,60	12,0	1,20
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	64,99	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Ёжики Аппетитные	48,24	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Котлета куриная с сыром	57,59	90	152	11,9	8,1	7,9	152,0
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
<i>Напитки</i>							
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
<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.