

# Меню Свободного выбора на 19.09.25



| Наименование блюда                               | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц* |
|--------------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|--------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                            |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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"                                | 32,40 | 100       | 129                | 8,1      | 8,1     | 5,6         | 0,6                                  |
| <b>Первые блюда</b>                              |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Солянка домашняя со сметаной, зеленью            | 39,00 | 255       | 112,0              | 6,80     | 6,20    | 7,0         | 0,70                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                              |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                  | 46,61 | 90        | 156                | 14,6     | 7,9     | 5,2         | 0,5                                  |
| <b>Гарниры</b>                                   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                  |
| <b>Напитки</b>                                   |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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                                  |
| <b>Фрукты</b>                                    |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| Яблоко свежее                                    | 15,68 | 1 шт      | 49                 | 0,4      | 0,4     | 10,8        | 1                                    |
| <b>Хлеб</b>                                      |       |           |                    |          |         |             |                                      |
| 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.