

Меню Свободного выбора на 21.10.25

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 из квашеной капусты с перцем и кукурузой	35,22	100	174	2,9	11,1	15,7	1,6
Винегрет овощной с зелёным горошком	23,06	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с помидорами и куриным филе, гренками	43,70	100	132	1,8	10,2	8,3	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Борщ "Краснодарский" со сметаной, зеленью	16,26	255	105,0	1,80	6,50	9,6	1,00
<i>Вторые блюда</i>							
Жаркое из индейки	62,82	200	256	9,5	16,2	18,2	1,8
Биточки домашние	56,07	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Котлеты куриные с сыром	57,59	90	212	6,5	5,7	33,5	3,3
<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>							
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	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.