

Меню Свободного выбора на 21.11.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Салат зелёный с помидорами с растительным маслом	24,81	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
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	42,35	260	99,0	6,40	5,90	5,8	0,60
Вторые блюда							
Биточки "Школьные"	59,05	100	257	16,5	17,1	9,3	0,9
Макаронник с мясом	68,16	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
Гамбургер куриный	64,86	180	401	18,9	14,7	48,2	4,8
Котлета куриная	53,89	90	156	14,6	7,9	5,2	0,5
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Вермишель отварная	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Напитки							
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
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
Фрукты							
Яблоко свежее	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,3
Хлеб							
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.

[Подпись]

* 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.