

Меню Свободного выбора на 26.09.25

Согласовано
Директор школы

Жукова

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат "Летний"	17,31	100	103	2,4	7,3	6,7	0,7
Салат зелёный с персиками и куриным филе, гренками	47,16	100	200	9,5	12,4	12,6	1,3
Винегрет овощной	15,73	100	124	1,1	10,2	6,9	0,7
<i>Первые блюда</i>							
Рассольник Ленинградский с зеленью	14,42	250	124,0	2,10	5,10	17,3	1,70
<i>Вторые блюда</i>							
Биточки домашние	56,07	100	198	13,8	11,3	10,1	1,0
Шницель "Нежный"	50,81	90	219	15,0	12,2	11,9	1,2
Фишболы в сырном соусе	71,81	100/50	173	15,6	8,1	9,3	0,9
Макаронник с мясом	68,16	200	399	21,0	17,6	39,3	3,9
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
<i>Напитки</i>							
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0,0	28,0	2,8
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17,0	1,7
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.