

Меню Свободного выбора на 29.09.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Салат из свежих помидоров с яйцом с зелёным горошком	26,08	100	113	2,9	9,6	3,7	0,4
Салат картофельный с морковью, с зелёным горошком	17,47	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
Салат "Восторг"	44,08	100	198	4,4	13,2	15,5	1,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом ,зеленью	9,96	250	131,0	5,50	5,30	15,3	1,50
<i>Вторые блюда</i>							
Плов из говядины	89,52	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
Сырники со сгущенным молоком	89,96	200/25	592	34,2	25,0	57,6	5,8
Котлета куриная с сыром	52,35	90	152	11,9	8,1	7,9	0,8
<i>Гарниры</i>							
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Капуста цветная отварная с маслом	69,12	180	107	5,2	5,6	8,8	0,9
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	2,0
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	53,8	1,8	0,3	11,3	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.