

Меню Свободного выбора на 29.11.25

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 зелёный с огурцами и помидорами	23,22	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат из квашеной капусты	22,50	100	98	1,6	5,1	11,3	1,1
Салат картофельный с морковью и зелёным горошком	17,47	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
<i>Первые блюда</i>							
Суп из овощей с зеленью	15,35	250	90,0	1,70	5,00	9,5	0,90
<i>Вторые блюда</i>							
Котлета рубленая из куриного филе	54,42	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Тефтели мясные в соусе томатном	60,32	100/50	264	13,8	16,6	15,0	1,5
Филе куриное запечённое с ананасами	86,66	100	186	18,5	9,0	7,7	0,8
<i>Гарниры</i>							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,3
Каша гречневая рассычатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Компот из яблок	7,50	200	58	0,2	0,2	13,9	1,4
Чай с лимоном	3,56	200/10	23	0,3	0,1	5,3	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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	19,95	1шт	62	0,5	0,5	13,7	1,4
<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

Румянцева А.Ю.

Калькулятор

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.