

Меню Свободного выбора на 30.09.25

Согласовано
Директор школы

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Винегрет с зелёным горошком	23,06	100/20	132	1,8	10,2	8,3	0,8
Салат зелёный с огурцами и помидорами	25,42	100	105	0,93	10,1	2,5	0,2
Салат "Столичный"	32,40	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Суп сырный с гречками, зеленью	28,13	250/15	164,0	4,30	5,80	23,7	2,40
<i>Вторые блюда</i>							
Блины " Домашние" со сгущённым молоком	56,77	168/30	502	12,2	27,2	51,9	5,2
Ёжики "Аппетитные"	48,24	100/50	202	11,3	11,8	12,9	1,3
Жаркое по-домашнему	71,42	200	226	10,1	12	19,3	1,9
Филе куриное запечённое с ананасами	74,82	100	186	18,5	9	7,7	0,8
Гамбургер куриный	61,02	180	401	18,9	14,9	48,2	4,8
<i>Гарниры</i>							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
<i>Напитки</i>							
Компот из кураги	8,57	200	86	1,0	0,0	13,2	1,3
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
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	15,68	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1,1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1,1
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.