

Меню Свободного выбора на 30.04.25



Жукова

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 из свежих помидоров со сладком перцем	42,11	100	63	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из свеклы с сыром	25,12	100	119	4,5	9,2	4,5	0,5
Салат "Столичный"	37,74	100	129	8,1	8,1	5,6	0,6
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	35,65	30/15/250	124,0	12,70	1,00	15,9	1,60
<i>Вторые блюда</i>							
Гуляш из говядины	65,11	100	121	8,2	8,6	2,8	0,3
Митболлы в томатном соусе	80,37	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
Филе куриное панированное	70,78	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Каша гречневая рассыпчатая	15,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
<i>Напитки</i>							
Чай с сахаром	1,46	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,42	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	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон обогащённый йодоказеином	4,02	20	48	1,4	0,5	10,0	1,0

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.