

Меню Свободного выбора на 15.01.25

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 картофельный с морковью и зеленым горошком	19,63	100	108,0	2,5	7,1	8,5	0,8
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	41,74	100	63,0	0,8	5,1	3,3	0,3
Салат из квашеной капусты	18,80	100	98,0	1,6	5,1	11,3	1,1
Салат из свеклы с сыром	24,71	100	119,0	4,5	9,2	4,5	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	27,53	25/15/250	100,0	9,50	0,80	13,7	1,3
<i>Вторые блюда</i>							
Митболлы в томатном соусе	79,20	100/50	267,0	18,5	16,8	10,4	1,0
Жаркое по-домашнему	74,14	200	224,0	9,0	11,7	20,5	2,0
Филе куриное панированное	61,87	100	296,0	24,0	16,7	12,4	1,2
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,91	180	204,0	4,3	9,5	25,2	2,5
Каша гречневая рассыпчатая	16,73	180	296,0	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	8,72	200	104,0	0,7	0,3	24,6	2,5
Чай с лимоном	3,48	200/7	43,0	0,3	0,1	10,3	1,0
Чай с сахаром	1,71	200	41,0	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	200	2,0	0,2	0,05	0,07	0
Сок фруктовый	11,17	200	90,0	0,0	0,0	22,4	2,2
<i>Фрукты</i>							
Яблоко	14,85	1шт	49,0	0,4	0,4	10,8	1,0
Мандарины	27,49	1шт	43,0	1,0	0,2	9,2	0,9
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70,0	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.