

## Меню Свободного выбора на 29.01.25

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	20,13	100	108	2,5	7,1	8,5	0,8
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	42,15	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	0,4
<i>Первые блюда</i>							
Бульон с куриным филе, гренками, зеленью	28,65	25/15/250	100,0	9,50	0,80	13,7	1,40
<i>Вторые блюда</i>							
Филе куриное панированное	65,78	100	296	24,0	16,7	12,4	1,2
Жаркое по-домашнему	74,85	200	224	9,0	11,7	20,5	2,0
Митболы в томатном соусе	79,83	100/50	267	18,5	16,8	10,4	1,0
<i>Гарниры</i>							
Картофель запеченный в сметанном соусе	36,94	180	204	4,3	9,5	25,2	2,5
Каша гречневая рассыпчатая	15,20	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
<i>Напитки</i>							
Напиток из шиповника	8,72	200	104	0,7	0,3	24,6	2,5
Чай с сахаром	1,71	200	41	0,2	0,1	10,1	1,0
Чай без сахара	0,67	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	14,85	1 шт	49	0,4	0,4	10,8	1
Мандарин	26,82	1 шт	42	1	0,2	9,0	0,9
<i>Хлеб</i>							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,29	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,02	25	70	2,0	0,5	14,3	1,2

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.