

Меню учителя на 16 ОКТЯБРЯ 25 г

Согласовано
Директор школы № 43

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Бутерброд горячий с сыром	36,57	50	195	8,5	12,7	11,5	1,2
Первые блюда							
Суп картофельный с вермишелью с мясными фрикадельками, зеленью	28,09	20/250	162	7	5,5	21	2,1
Вторые блюда							
Каша молочная пшённая с маслом	16,22	150/5	164	4,9	6,6	21,5	2,2
Тефтели мясные в соусе томатном	60,14	100/50	264	13,8	16,6	15	1,5
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	59,24	100	156	16,3	7,8	3	0,3
Гарниры							
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Каша гречневая рассыпчатая	13,21	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Напитки							
Чай с сахаром	1,10	200	21	0,2	0,1	5	0,5
Чай без сахара	0,61	200	2	0,2	0,1	0,1	0
Кисель плодово-ягодный витаминизированный	9,79	200	112	0,0	0	28	2,8
Какао с молоком	14,38	200	124	3,6	3	20,8	2,1
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53	1,8	0,3	10,8	1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70	2	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горюхина Н.Н.

Калькулято

р
Малышева Г.А.

Смирнов

* 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.