

Меню учителя на 21 ОКТЯБРЯ 25 г

Согласовано  
Директор школы № 43

| Наименование блюда                         | Цена  | Выход (г) | Калорийность, Ккал | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Примерное количество хлебных единиц |
|--------------------------------------------|-------|-----------|--------------------|----------|---------|-------------|-------------------------------------|
| <b>Холодные блюда</b>                      |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Масло шоколадное                           | 19,8  | 15        | 98                 | 0,2      | 9,3     | 3,3         | 0,3                                 |
| Масло сливочное                            | 10,43 | 10        | 66                 | 1        | 7,3     | 0,1         | 0,01                                |
| Сыр порционнo                              | 13,81 | 15        | 53                 | 3,5      | 4,4     | 0           | 0                                   |
| <b>Первые блюда</b>                        |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Борщ " Краснодарский " со сметаной,зеленью | 16,26 | 255       | 105                | 1,8      | 6,5     | 9,6         | 0,9                                 |
| <b>Вторые блюда</b>                        |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Биточки домашние                           | 56,07 | 100       | 198                | 13,8     | 11,3    | 10,1        | 1,0                                 |
| Жаркое с индейкой                          | 62,82 | 200       | 256                | 9,5      | 16,2    | 18,2        | 1,8                                 |
| <b>Гарниры</b>                             |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Вермишель отварная                         | 12,61 | 180       | 212                | 6,5      | 5,7     | 33,5        | 3,4                                 |
| Огурцы свежие ( доп.гарнир)                | 10,95 | 60        | 8                  | 0,5      | 0       | 1,5         | 0,1                                 |
| Помидоры свежие ( доп.гарнир)              | 5,42  | 25        | 5                  | 0,3      | 0,1     | 1           | 0,1                                 |
| Кукуруза консервированная ( доп.гарнир)    | 8,15  | 20        | 65                 | 2        | 1       | 12          | 1,2                                 |
| <b>Напитки</b>                             |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| 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                                   |
| Чай с лимоном                              | 2,87  | 200/7     | 23                 | 0,3      | 0,1     | 5,2         | 0,5                                 |
| Сок фруктовый                              | 18,60 | 200       | 41                 | 0,2      | 1,0     | 10,1        | 1                                   |
| <b>Хлеб</b>                                |       |           |                    |          |         |             |                                     |
| Хлеб полезный с микронутриентами           | 2,64  | 25        | 53,0               | 1,8      | 0,3     | 10,8        | 1,0                                 |
| Батон витаминный с микронутриентами        | 4,56  | 25        | 70,0               | 2,0      | 0,5     | 14,3        | 1,4                                 |

Инженер-технолог

Горячкина Н.Н.

Калькулято

р

Мамышева Г.А.

] 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.