

Меню учителя на 22 ОКТЯБРЯ 25г



Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Холодные блюда							
Масло сливочное	10,43	10	66	0,1	7,3	0,1	0,01
Первые блюда							
Суп куриный с зеленью	22,16	250	96	2,3	3,0	11,7	1,2
Вторые блюда							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	77,15	150/30	437	25,7	20,1	38,2	3,8
Котлета рыбная	51,06	100	246	15,3	12,5	18,4	1,8
Бефстроганов из куриного филе в сырном соусе	56,33	100	140	13,6	8,0	3,3	0,3
Гарниры							
Пюре картофельное	25,37	180	130	3,8	6,3	14,5	1,4
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Кукуруза консервированная (доп.гарнир)	8,15	20	65	2	1	12	1,2
Капуста квашеная с маслом растительным,сахаром (доп.г	15,75	70	71	1,1	3,6	8,5	0,8
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
Компот из апельсинов	9,74	200	69	0,2	0,1	17	1,7
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	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горячкина 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.