

Меню учителя на 27 ОКТЯБРЯ 25 г

Согласовано
Директор школы № 113

Наименование блюда	Цена	Выход (г)	Калорий- ность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
<i>Холодные блюда</i>							
Масло шоколадное	13,2	10	65	0,1	6,2	2,2	0,2
Сыр плавленый	21,95	17,5	38	1,6	3,1	1,1	0,1
<i>Первые блюда</i>							
Суп картофельный с горохом, зеленью	9,96	250	131	5,5	5,3	15,3	1,5
<i>Вторые блюда</i>							
Омлет натуральный	43,18	150	199	13,9	14,4	3,4	0,3
Плов из говядины	89,52	200	300	11,6	11,7	37,1	3,7
<i>Гарниры</i>							
Огурцы свежие (доп.гарнир)	10,95	60	8	0,5	0	1,5	0,1
Горошек зелёный консервированный (доп.гарнир)	18,33	50	20	1,6	0,1	3,2	0,3
<i>Напитки</i>							
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
Напиток из шиповника	7,60	200	84	0,7	0,3	19,6	1,9
Сок фруктовый	18,60	200	41	0,2	1,0	10,1	1
<i>Хлеб</i>							
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.

* 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.