

Меню учителя на 01 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							
Масло шоколадное	19,8	15	98	0,2	9,3	3,3	0,3
Первые блюда							
Солянка домашняя со сметаной, зеленью	40,54	255	112	6,8	6,2	7	0,7
Вторые блюда							
Каша молочная рисовая с маслом	16,76	150/5	163	4,0	6,1	22,8	2,3
Котлета куриная	54,42	100	229	20,2	9,0	16,8	1,7
Гуляш из говядины	60,73	100	121	8,2	8,6	2,8	0,2
Гарниры							
Рожки отварные	12,61	180	212	6,5	5,7	33,5	3,4
Рис отварной	16,39	180	220	4,4	7,5	33,7	3,4
Помидоры свежие (доп. гарнир)	6,51	30	6	3	0,1	1,1	0,1
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
Чай с лимоном	2,87	200/7	23	0,3	0,1	5,2	0,5
Компот из ягод	15,18	200	49	0,2	0,1	12	1,2
Хлеб							
Хлеб полезный с микронутриентами	2,64	25	53,0	1,8	0,3	10,8	1,1
Батон витаминный с микронутриентами	4,56	25	70,0	2,0	0,5	14,3	1,4

Инженер-технолог

Горачкина 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.