

ООО "СЕРНА"



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ № 474

МЕНЮ
бюджетное питание (12-18)
На «07» апрель 2023 год

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептур ы или технологи	Белки	Жиры	Угле- воды,	Энер-гети- ческая цен-ность, ккал.
				Всего г	Всего г	Всего г	
11 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	40	2008	3	6,1	9,6	8,5	149,7
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным (крупа пшено, молоко, сахар, яблоки, соль, масло сливочное)	200	2008	187	8,9	9,8	37,4	265,6
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	к/к	10	2,6	0,7	16,1	81,0
Плоды свежие (апельсины)	100	к/к	8	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	577			18,8	20,4	85,3	601,6
Обед							
Салат витаминный (1-й вариант) (капуста б/к свежая, яблоки, морковь, лимонная кислота, сахар, масло растительное, соль)	100	2008	41	1,2	5,2	9,5	90,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, петрушка (корень), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, кислота лимонная, сметана, говядина, соль)	250/5/5	2012	57	2,5	11,1	12,8	112,6
Плов из птицы (филе курицы, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль)	280	2012	304	21,5	10,3	42,3	401,3
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	25	к/к	2	2,2	0,6	13,4	67,5
Итого за прием пищи:	905			31,2	27,7	130,8	903,4
Всего за день:				50,0	48,1	216,1	1505,0

Зав. производством *AS*

Калькулятор: