

ООО "СЕРНА"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ТБОУ № 474



МЕНЮ
бюджетное питание (12-18 лет)

На « 09 » сентября 2022 год

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая	Технологический	Номер рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с яйцом (яйца, хлеб пшеничный)	20/15	6,2	5,0	8,0	102,1	ТТК	1
Каша овсяная "Геркулес" жидкая (крупа овсяная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	6,8	10,0	25,2	217,3	2008	189
Чай с сахаром (чай, сахар)	200	0,2	0,1	15,0	60,0	2008	430
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	2015	338
Печенье сахарное (печенье)	30	2,3	2,9	22,4	125,1	ТТК	7
Итого:	555	15,9	18,4	80,4	551,5		
Обед							
Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, лук репчатый, сахар, масло растительное)	100	1,6	5,1	7,7	83,0	2008	40
Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, петрушка (корень), лук репчатый, томатная паста, масло растительное, кислота лимонная, сметана, соль)	250/10	3,2	5,6	12,1	112,0	2008	76
Котлета любительская рыбная (филе минтая, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйца, молоко, масло растительное, соль)	100	16,4	6,7	6,0	150,0	2008	241
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	180/10	3,7	16,3	24,5	259,2	2008	335
Компот из изюма (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	0,5	0,1	28,1	116,0	2008	401
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами (хлеб ржано-пшеничный)	30	0,1	0,4	10,0	52,2	ТТК	2
Батон обогащенный микроэлементами (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,5	10,3	52,4	ТТК	5
Итого:	900	27,0	34,7	98,7	824,8		
Всего:		42,9	53,1	179,1	1376,3		

Зав. производством:

Калькулятор: