

ООО "СЕРНА"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ № 1974



МЕНЮ
бюджетное питание (7-11)
На «13» октября 2022 год

Наименование	Выход (г)	Технологический нормативный	Номер рецептуры	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
				Всего	Всего		
Завтрак							
Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	10/25	2008	1	1,30	8,60	7,70	146,80
Омлет с сыром, с маслом сливочным (яйца, молоко, сыр, масло растительное, соль, масло сливочное)	150/5	2012	216	17,45	27,10	2,51	325,06
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/10	2012	393	0,09	0,00	9,44	62,00
Яблоко свежее (яблоко)	100	2011	338	0,40	0,40	9,80	44,40
Итого за прием пищи:	500			19,24	36,11	29,45	578,00
Обед							
Салат из свеклы с курагой и изюмом (свекла, курага, изюм, масло растительное, соль)	60	2015	51	1,11	3,63	10,84	80,40
Суп картофельный с горохом и гречками (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло растительное, хлеб пшеничный, соль)	200/20	2012	81	5,99	4,52	23,33	156,67
Тефтели 1-й вариант (филе индейки, хлеб пшеничный, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, соль)	110	ТТК	128	18,09	11,53	9,71	214,50
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	150	2008	209	5,43	4,66	30,94	188,18
Сок фруктовый /апельсиновый/ (сок плодовый)	200	2008	442	1,00	0,20	19,17	92,00
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	30	УСП	ТК № 056	2,00	0,30	12,70	61,20
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	15	УСП	ТК № 004	1,10	0,40	7,70	39,30
Итого за прием пищи:	785			34,72	25,24	114,39	832,25
Всего за день:	1285			53,96	61,35	143,84	1410,25

Зав. производством:

Калькулятор: