ООО "СЕРНА"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ №

**МЕНЮ**

бюджетное питание (7-11)

На «23» мая 2023 год

| Наименование | Выход, г | Технологическая и норматив-ная документа-ция /сборник рецептур/ | № рецептуры или технологи-чес-кой карты | Белки Всего г | Жиры Всего г | Угле-воды, Всего г | Энер-гети-ческая цен-ность, ккал. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | |
| Бутерброд с яйцом (яйцо отварное, хлеб пшеничный) | 35 | к/к | 7 | 3,9 | 2,7 | 8,2 | 71,9 |
| Запеканка из творога с джемом ( творог, яйца, сахар, крупа манная , масло сливочное, сухари пшеничные, сметана, джем, соль) | 150/10 | 2012 | 237 | 12,9 | 15,4 | 38,2 | 365,3 |
| Чай с сахаром (чай, сахар) | 200 | 2008 | 430 | 0,2 | 0,1 | 15,0 | 60,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный) | 15 | к/к | 9 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 40,5 |
| Плоды свежие (мандарины) | 100 | к/к | 3 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **510** | | | **19,1** | **18,7** | **75,9** | **575,7** |
| **Обед** | | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты (капуста квашеная, сахар, масло растительное) | 60 | 2008 | 40 | 1,0 | 3,1 | 4,6 | 49,8 |
| Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, петрушка(корень), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное,кислота лимонная, сметана, курица, соль) | 200/5/5 | 2012/2008 | 57/307 | 4,9 | 6,0 | 11,3 | 101,3 |
| Рыба, тушенная с овощами (филе минтая, морковь, томатная паста, лук репчатый, масло растительное, соль) | 100 | 2012 | 247 | 9,6 | 4,8 | 2,8 | 92,5 |
| Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль) | 150 | 2008 | 325 | 3,7 | 6,3 | 32,8 | 203,0 |
| Компот из свежих яблок ( яблоки свежие, сахар, лимонная кислота) | 200 | 2008 | 394 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115,0 |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный) | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Вафли обогащенные | 20 | к/к | 4 | 0,9 | 5,8 | 12,6 | 106,0 |
| **Итого за прием пищи:** | **780** | | | **23,1** | **26,6** | **110,6** | **757,6** |
| **Всего за день:** | | | | **42,2** | **45,3** | **186,5** | **1333,3** |

Зав. производством:

Калькулятор: