

ООО "СЕРНА"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ № 474



МЕНЮ

бюджетное питание (12-18)

На «24» сентябрь 2023 год

Наименование	Выход, г	Технологи- ческая и норматив- ная	№ рецептуры или технологи-	Белки	Жиры	Угле-	Энергети- ческая цен- ность,
				Всего	Всего	воды, Всего	
				г	г	г	
2 день							
Завтрак							
Бутерброд с яйцом	35	к/к	7	3,9	2,7	8,2	71,9
Запеканка из творога с джемом	200/15	2012	237	17,4	19,8	46,8	508,6
Чай с сахаром	200	2008	430	0,2	0,1	15,0	60,0
Плоды свежие (мандарины)	100	к/к	3	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого за прием пищи:	550			22,3	22,8	77,5	678,5
Обед							
Салат из квашеной капусты	100	2008	40	1,6	5,1	7,7	83,0
Борщ из свежей капусты с картофелем, птицей и сметаной	250/5/5	2012/2008	57/307	5,0	8,0	12,9	110,5
Рыба, тушеная с овощами	120	2012	247	10,5	5,8	3,4	111,0
Рис отварной	180	2008	325	4,4	7,6	39,4	243,6
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,2	0,2	27,9	115,0
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	40	к/к	1	2,8	0,4	18,6	90,0
Батон обогащенный микронутриентами	40	к/к	9	3,5	1,0	21,4	108,0
Итого за прием пищи:	940			28,0	28,1	131,3	861,1
Всего за день:	1490			50,3	50,9	208,8	1539,6

Зав. производством:

Калькулятор: