

ООО "СЕРНА"

«СОГЛАСОВАНО»

Директор, ГБОУ № 974




МЕНЮ

бюджетное питание (12-18 лет)

На «27 декабря» 2022 год

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая	Технологический	Номер рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	15/5/15	4,5	8,7	7,4	131,0	2008	3
Каша жидкая пшеничная (крупа пшеничная, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	200	7,5	8,5	33,1	238,7	2008	189
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/10	0,3	0,1	15,2	62,0	2008	431
Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	2015	338
Зефир (зефир обогащённый)	25	0,2	0,0	18,7	75,5	ТТК	6
Итого:	575	12,9	17,6	84,7	554,2		
Обед							
Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	100	1,5	6,0	8,3	92,8	2015	52
Суп из овощей со сметаной (капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, сметана, соль)	250/10	3,0	4,2	10,2	91,0	2008	95
Тефтели 1-й вариант (свинина, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, сметана, томат пюре, соль)	110	12,8	14,8	12,3	237,0	2015	278
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180	6,7	5,8	38,3	232,8	2008	209
Компот из свежих яблок (яблоки свежие, сахар, лимонная кислота)	200	0,2	0,2	27,9	115,0	2008	394
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами (хлеб ржано-пшеничный)	30	0,1	0,4	10,0	52,2	ТТК	2
Итого:	880	24,3	31,4	107,0	820,8		
Всего:		37,2	49,0	191,7	1375,0		

Зав. производством: 

Калькулятор: