



Директор ГБОУ № 474

МЕНЮ

бюджетное питание (7-11)

На «29» ноября 2021 год

Наименование	Выход (г)	Технологический	Номер рецептуры	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность
				Всего	Всего		
Завтрак							
Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	15/5/15	2008	ТК № 3	4,50	8,70	7,40	131,00
Омлет натуральный (молоко, яйца, растительное масло, соль)	150	2008	ТК № 214	14,42	23,80	2,72	282,88
Какао с молоком (какао-порошок, молоко, сахар)	200	2020	ТК № 079	4,10	6,00	12,60	121,10
Мандарин свежий (мандарин)	100	УСП	ТК № 052	0,80	0,20	7,50	38,00
Итого:	63,00			23,82	38,70	30,22	572,98
Обед							
Салат "Здоровье" (морковь, свекла, зеленый горошек, масло растительное, соль)	100	2014	ТК № 29	1,50	5,18	7,18	80,16
Суп крестьянский с крупой перловой, птицей, зеленью петрушки (капуста свежая, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, зелень петрушки, курица, соль)	200/20/1	2008	ТК № 94	7,40	5,50	10,90	122,40
Пудинг рыбный запеченный (треска) с маслом сливочным (филе трески, хлеб пшеничный, молоко, яйца, масло сливочное, мука пшеничная, соль)	100/5	2012	ТК № 269	12,60	10,30	8,40	185,10
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	150	2012	ТК № 321	3,10	4,80	20,44	137,30
Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	УСП	ТК № 097	1,00	0,20	19,80	86,00
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
Йогурт в индивидуальной упаковке производителя 2,5% жирности	125	УСП	ТК № 060	3,50	3,10	5,60	70,60
Итого:	110,00			32,20	29,78	92,72	782,06
Всего:	173,00			56,02	68,48	122,94	1355,04

Зав. производством:

Калькулятор: