



«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ № 104*И. А. Фобренко*

МЕНЮ
бюджетное питание

На « 23 » Апрель 2021 год

Наименование	Выход (г)	Технологический	Номер рецепту	Белки (г) Всего	Жиры (г) Всего	Углеводы (г)	Энергетическая
Завтрак							
Закрытый бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	60	2008	9	6,8	14,4	14,8	216,0
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками (крупа пшено, молоко, сахар, яблоки свежие, масло сливочное, сметана, соль)	150	2008	187	5,0	7,3	28,1	199,2
Чай с сахаром и лимоном (чай, сахар, лимон)	200/7	2008	431	0,3	0,1	15,2	62,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	30	к/к	к/к	2,4	1,4	15,6	86,3
Мандарин свежий	100	к/к	к/к	0,8	0,0	7,5	38,0
Итого:	63,00			15,3	23,2	81,2	601,5
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами с маслом растительным (картофель, лук репчатый или зеленый, огурцы соленые, морковь, масло растительное)	60	2011	37	0,8	4,8	5,1	66,5
Борщ с фасолью, картофелем, говядиной и с сметаной (свекла, картофель, морковь, говядина, фасоль, петрушка (корень), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, кислота лимонная, сметана, соль)	200/5/10	2008	79	5,2	5,5	12,5	120,0
Рыба, припущенная с маслом сливочным (филе минтая, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль)	80/5	2012	245	13,5	5,2	0,3	60,0
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	150	2008	333	2,9	4,7	23,5	148,0
Компот из кураги с витамином "С" (курага, сахар, кислота лимонная, вода)	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0
Печенье обогащенное	30	к/к	к/к	2,3	3,1	22,4	125,1
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	40	к/к	к/к	3,2	1,7	20,4	92,0
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	25	к/к	к/к	2,0	1,2	13,0	71,9
	110,00			30,9	26,2	131,3	825,5
Всего:	173,00			46,2	49,4	212,5	1427,0

Зав. производством:

Васильева Наталья

Калькулятор:

И