

МЕНЮ
бюджетное питание (7-11)

На « 07 » *сентября* 2024 года

Наименование	Выход, г	Технологи-ческая и рецептура	№ Белки	Жиры		Угле-воды		Энергетическая цен-ность, ккал.
				Белки	Жиры	Угле-воды	Всего	

Завтрак								
Бутерброд с сыром (сыр, масло сливочное, хлеб пшеничный)	35	2008	3	4,5	8,7	7,4	131,0	
Каша "Янтарная" из пшена с яблоками и маслом сливочным (крупа пшено, молоко, сахар, яблоки, соль, масло сливочное)	150	2008	187	8,0	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 обогашенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	25		2	2,2	0,6	13,4	67,5	
Плоды свежие (апельсины)	100		8	0,9	0,2	8,1	43,3	
Итого за прием пищи:	517			15,9	16,9	72,2	503,0	

Обед								
Салат витаминный (1-й вариант) (капуста б/к свежая, яблоки, морковь, лимонная кислота, сахар, масло растительное, соль)	60	2008	41	0,7	3,6	5,7	54,0	
Борщ из свежей капусты с картофелем, говяжьей и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, петрушка (корень), лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, кислота лимонная, сметана, говядина, соль)	200/5/5	2012/2008	57/252	2,2	10,6	11,0	92,6	
Плов из птицы (филе курицы, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая, соль)	240	2012	304	18,4	8,8	38,8	344,0	
Компот из кураги (курага, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	1,0	0,1	34,2	142,0	
Хлеб ржано-пшеничный обогашенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	40		1	2,8	0,4	18,6	90,0	
Батон обогашенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	15		9	1,3	0,3	7,0	40,5	
Итого за прием пищи:	765			26,4	23,8	115,3	763,1	
Всего за день:				42,3	40,7	187,5	1266,1	

Зав. производством: *А*
Калькулятор:

«СОЛАСОВАНО»
Директор ЛБОУ № *11*
Иванов

