



МЕНЮ
бюджетное питание (12-18 лет)
На «08» ноябрь 2022 год

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая	Технологический	Номер рецептуры
Завтрак							
Бутерброд с джемом (джем, масло сливочное, хлеб пшеничный)	20/5/15	1,2	4,3	22,0	132,0	2008	2
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком (творог, крупа рисовая, яйца, сахар, крупа манная, масло сливочное, сухари пшеничные, сметана, соль, молоко сгущенное)	200/20	13,1	10,1	74,7	445,7	2015	188
Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко)	200	1,5	1,3	22,4	107,0	2008	432
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,1	11,8	47,0	338	2015
Итого:	560	16,7	15,8	130,9	731,7		
Обед							
Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	100	1,5	6,0	8,3	92,8	2015	52
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, соль)	250/10	3,1	5,6	8,0	96,0	2008	84
Котлета рубленая из птицы с соусом молочным (филе кури, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль, мука, сахар)	100	7,1	8,8	5,7	132,0	2008	316
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	180	6,7	5,8	38,3	232,8	2008	209
Компот из смеси сухофруктов (компотная смесь, сахар, кислота лимонная)	200	0,6	0,1	31,7	131,0	2008	402
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	30	0,1	0,4	10,0	52,2	ТТК	2
Йогурт в индивидуальной упаковке (йогурт)	125	3,5	3,1	13,8	100,0	ТТК	3
Итого:	995	22,6	29,8	115,8	836,8		
Всего:		39,3	45,6	246,7	1568,5		

Зав. производством

Калькулятор: