



**МЕНЮ**  
бюджетное питание (12-18 лет)

На « 10 » ноября 2022 год

Наименование	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая	Технологический	Номер рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)	10/25	1,1	8,4	7,5	110,0	2008	1
Омлет с сыром (яйца, молоко, сыр, масло растительное, соль, масло сливочное)	200/5	24,1	37,6	3,5	450,4	2008	215
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
<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,9</b>	<b>46,4</b>	<b>36,5</b>	<b>669,4</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты (капуста белокочанная, морковь, кислота лимонная, сахар, масло растительное)	100	1,6	5,1	6,9	80,0	2008	35
Суп картофельный с горохом и гречками (картофель, горох сухой, лук репчатый, морковь, масло растительное, хлеб пшеничный, соль)	250/20	8,6	4,7	34,4	215,0	2008	99/73
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
Сок фруктовый (сок в промышленной упаковке)	200	1,0	0,2	19,8	86,0	2008	442
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	30	0,1	0,4	10,0	52,2	ТТК	2
<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>30,8</b>	<b>31,0</b>	<b>121,7</b>	<b>903,0</b>		
<b>Всего:</b>		<b>56,7</b>	<b>77,4</b>	<b>158,2</b>	<b>1572,4</b>		

Зав. производством:

Калькулятор: