

ООО "СЕРНА"



474  
Коробова Е.Б.

**МЕНЮ**  
бюджетное питание (12-18)  
На «20» сентября 2023 год

| Наименование  | Выход,<br>г | Технологи-<br>ческая и<br>норматив-<br>ная | №<br>рецептур<br>ы или<br>технологии | Белки       | Жиры        | Угле-<br>воды, | Энер-гети-<br>ческая<br>цен-ность,<br>ккал. |
|---|-------------|--|--------------------------------------|-------------|-------------|----------------|---|
|   |             |  |                                      | Всего<br>г  | Всего<br>г  | Всего<br>г     |   |
| <b>3 день</b>   |             |  |                                      |             |             |                |   |
| <b>Завтрак</b>  |             |  |                                      |             |             |                |   |
| Бутерброд с маслом (масло сливочное, хлеб пшеничный)  | 30          | 2008                                       | 1                                    | 3,9         | 10,2        | 6,7            | 123,6                                       |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко, масло сливочное, сахар, соль)  | 200         | 2008                                       | 189                                  | 8,8         | 7,9         | 31,0           | 247,6                                       |
| Кофейный напиток (кофейный напиток, сахар, молоко)  | 200         | 2008                                       | 432                                  | 1,5         | 1,3         | 22,4           | 107,0                                       |
| Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)   | 30          | к/к  | 10                                   | 2,6         | 0,7         | 16,1           | 81,0  |
| Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5%   | 100         | к/к  | 6                                    | 3,1         | 2,5         | 18,0           | 107,0                                       |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>560</b>  |  |                                      | <b>19,9</b> | <b>22,6</b> | <b>94,2</b>    | <b>666,2</b>                                |
| <b>Обед</b>   |             |  |                                      |             |             |                |   |
| Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)                                     | 100         | 2008                                       | 51                                   | 1,4         | 10,1        | 6,6            | 123,0                                       |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем (макаронные изделия, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)             | 250         | 2012                                       | 82                                   | 2,8         | 2,9         | 17,1           | 104,8                                       |
| Суфле из курицы (филе курицы, яйца, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль)  | 100         | 2008                                       | 320                                  | 17,7        | 8,9         | 4,0            | 165,4                                       |
| Рагу овощное (3-й вариант) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста б/к свежая, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста, сахар, соль) | 180         | 2012                                       | 344                                  | 3,2         | 7,3         | 19,0           | 154,7                                       |
| Компот из апельсинов (апельсины, сахар, цедра)  | 200         | 2008                                       | 399                                  | 0,5         | 0,1         | 34,0           | 141,0                                       |
| Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)  | 40          | к/к  | 1                                    | 2,8         | 0,4         | 18,6           | 90,0  |
| Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)   | 20          | к/к  | 9                                    | 1,8         | 0,5         | 10,7           | 54,0  |
| Плоды свежие (яблоки)   | 100         | 2015                                       | 338                                  | 0,4         | 0,4         | 9,8            | 47,0  |
| <b>Итого за прием пищи:</b>   | <b>990</b>  |  |                                      | <b>30,6</b> | <b>30,6</b> | <b>119,8</b>   | <b>879,9</b>                                |
| <b>Всего за день:</b>   |             |  |                                      | <b>50,5</b> | <b>53,2</b> | <b>214,0</b>   | <b>1546,1</b>                               |

Зав. производством:

Калькулятор: