




МЕНЮ
бюджетное питание (7-11)
На «27» сентября 2023 год

| Наименование | Выход, г | Технологи- ческая и норматив-ная документа-ция /сборник | № рецептуры или технологи- ческой | Белки | Жиры | Угле-воды, | Энер-гети- ческая цен- ность, ккал. |
|---|-------------|---|---|-------------|-------------|--------------|---|
| | | | | Всего г | Всего г | Всего г | |
| 11 день | | | | | | | |
| 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 обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный) | 25 | к/к | 2 | 2,2 | 0,6 | 13,4 | 67,5 |
| Плоды свежие (апельсины) | 100 | к/к | 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, говядиной 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 обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный) | 40 | к/к | 1 | 2,8 | 0,4 | 18,6 | 90,0 |
| Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный) | 15 | к/к | 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: 

Калькулятор: