



Каширин М.А

Ежедневное меню учащихся 12-18 лет (комплексный обед)
День 8

06.10.26

8 день

8 день							
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/
		Белки	Жиры	Углеводы			
Комплексный обед							
Салат из соленых огурцов с луком	100	2,7	5,1	2,6	67	20	
Борщ с капустой и картофелем, отварной говядиной и сметаной	250	4,59	5,82	10,81	114,88	11.5	
Плов из курицы	280	15,0 2	16,21	32,78	359,63	23.6	
Хлеб ржаной обогащённый микронутриента- ми	60	4,8	2,55	27	129	2.1	
Хлеб пшеничный обогащённый микронутриента- ми	75	6	3,48	38,97	204	2.5	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	27,9	115	43.0	
Фрукт свежий	100	0,4	0,3	10,3	47	6.1	
Йогурт фруктовый, м.д.ж. 2,5%	150	4,8	3,75	19,05	126,75	41.1	
Булочка "Веснушка"	100	10,4 7	13,33	54,27	288,4	57.1	
Итого за комплексный обед:	1315	49,9 8	50,74	223,68	1 451,66		