

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"

Н.Е. Сорокина

Е.Ю. Федотова

МЕНЮ

БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)

КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
1 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями) (огурец соленый)	120	2015	70	1	0,1	2	12
Борщ с капустой и картофелем, с птицей отварной (цыплята) и сметаной (свекла, капуста свежая, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сметана, курица, соль)	250/10/5	2016	63/317	4,1	7,1	12,9	131,2
Шницель рубленый из говядины (говядина, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло сливочное, соль)	120	2016	299	18,6	14,1	19,3	278
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	1115			36,2	31,1	155,2	1048,1
Всего за день:				36,2	31,1	155,2	1048,1

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"

Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"

Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
2 день							
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями) (помидор натуральный свежий)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Рассольник ленинградский с мясом отварным (говядина) и сметаной (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, говядина, сметана, соль)	250/10/5	ТТК	17	5,4	6,8	17	150,4
Биточки рубленые из птицы паровые (грудка куриная, хлеб пшеничный, молоко, масло сливочное, соль)	120	2016	323	22,3	5,2	11,9	184
Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное, соль)	200	2015	302	11,5	8,1	51,5	325
Напиток из плодов шиповника (плоды шиповника сушеные, сахар)	200	2008	441	0,7	0,3	24,4	103
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100
Итого за прием пищи:	1240			52,9	25,8	181,7	1182,3
Всего за день:				52,9	25,8	181,7	1182,3

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
3 день							
Обед							
Винегрет овощной*(картофель, свекла, морковь, огурцы соленые, капуста квашеная, лук репчатый, масло растительное)	120	2008	51	1,7	12,1	7,9	147,6
Суп картофельный с макаронными изделиями с птицей отварной (цыплята) (картофель, вермишель, морковь, лук репчатый, масло сливочное, курица, соль)	250/15	2008	100/307	7,2	4,6	20,1	151
Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло растительное, сметана, соль)	120	2008	256	23,8	16,3	9,1	277,1
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (яблочный)	200	2015	389	1	0	20,2	84,8
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88
Итого за прием пищи:	1135			50,2	44,3	174,4	1305,7
Всего за день:				50,2	44,3	174,4	1305,7

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"

Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"

Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
4 день							
Обед							
Салат "Степной" из разных овощей* (картофель, морковь, огурец соленый, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное)	120	2008	30	4,3	12,2	9,4	164,4
Щи из квашеной капусты с картофелем, с мясом отварным (говядина) и сметаной (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло растительное, говядина, сметана, соль)	250/10/5	2016	77/289	4,6	6	7	100,1
Мясо тушеное (свинина) (свинина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная, соль)	120	2015	256	17	35	1,5	389,2
Картофель отварной (картофель, масло сливочное, соль)	200	2008	333	3,9	6,3	31,3	197,3
Компот из плодов или ягод сушеных (изюм) (изюм, сахар, кислота лимонная)	200	2008	401	0,5	0,1	28,1	116
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Итого за прием пищи:	1115			38,6	61,7	136,4	1265,8
Всего за день:				38,6	61,7	136,4	1265,8

Зав. производством:
Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
5 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями) (огурец свежий)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп крестьянский с крупой с птицей отварной (цыплята) и сметаной (капуста свежая, картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, масло растительное, курица, сметана, соль)	250/10/5	2008	94/307	5,7	7	12,7	135
Котлета рыбная любительская (филе минтая, морковь, лук репчатый, хлеб пшеничный, яйца, молоко, масло сливочное, соль)	120	2008	241	16,3	4,3	7,2	132
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0	20,1	93
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100
Итого за прием пищи:	1240			39,6	25	158,3	1038,6
Всего за день:				39,6	25	158,3	1038,6

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
6 день							
Обед							
Салат из квашеной капусты* (капуста квашеная, сахар, масло растительное)	120	2008	40	1,9	6,1	9,2	99,6
Суп картофельный с рыбой отварной (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, филе минтая, соль)	250/20	2016	83/256	5,9	3	16,8	117,3
Суфле куриное (грудка куриная, яйца, молоко, масло сливочное, мука пшеничная, соль)	120	ТТК	11	20,5	10,7	13,3	192
Рагу овощное (3-й вариант) (картофель, морковь, лук репчатый, репа, капуста б/к свежая, масло сливочное, мука пшеничная, томатная паста, сахар, соль)	200	2008	351	4,5	8,9	17,5	170,7
Кисель из кураги (курага, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	200	2008	406	0,7	0,1	37	151
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47
Булочка домашняя (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи)	50	2008	467	3,3	6,2	27,9	180
Итого за прием пищи:	1170			44,6	37,3	182,5	1213,1
Всего за день:				44,6	37,3	182,5	1213,1

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

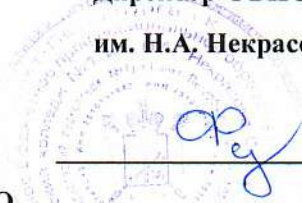
Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
7 день							
Обед							
Огурец натуральный соленый (порциями) (огурец соленый)	120	2015	70	1	0,1	2	12
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом отварным (говядина) и сметаной (капуста б/к, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, говядина, сметана, соль)	250/10/5	2008	84/252	5,5	6,6	7,8	113,4
Жаркое по-домашнему (свинина) (свинина, картофель, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, соль)	320	2015	259	23,8	55,4	29,2	715,3
Сок фруктовый (персиковый)	200	ТТК	13	0,6	0	20	80
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47
Вафли обогащенные (порционно)	30	ТТК	8	1,4	8,7	18,9	159
Итого за прием пищи:	1145			40,1	73	139,2	1382,2
Всего за день:				40,1	73	139,2	1382,2

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
8 день							
Обед							
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком* (картофель, горошек зеленый консервированный, огурцы соленые, лук репчатый, масло растительное)	120	2015	42	2,1	7,4	11,1	119,4
Суп-лапша домашняя с птицей отварной (цыплеты) (лапша домашняя (мука пшеничная, яйцо куриное), морковь, лук репчатый, масло сливочное, курица, соль)	250/15	2008	106/307	6,6	5,5	15,7	135
Тефтели рыбные, соус томатный (филе минтая, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар, соль)	120	2008	245/364	12,6	8,9	13,4	182,4
Рис отварной (крупа рисовая, масло сливочное, соль)	200	2008	325	4,9	8,4	43,7	270,7
Напиток яблочный (яблоки, сахар)	200	2008	438	0,1	0,1	26,4	108
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100
Итого за прием пищи:	1240			38,1	35,5	183,2	1214,3
Всего за день:				38,1	35,5	183,2	1214,3

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
9 день							
Обед							
Салат из свеклы отварной (свекла, масло растительное, соль)	120	2015	52	1,7	7,2	9,9	111,4
Суп картофельный с бобовыми (горох), с мясом отварным (свинина) и гренками из пшеничного хлеба (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло растительное, свинина, гренки пшеничные, соль)	250/10/10	2015/2008	102/241/73	8,8	9	24,4	227,2
Котлеты рубленые из птицы (грудка куриная, хлеб пшеничный, молоко, сухари панировочные, масло растительное, соль)	120	ТТК	16	23,3	5,5	20	222
Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сливочное, соль)	200	2008	331	7,3	6,4	41,7	254,7
Сок фруктовый (виноградный)	200	2015	389	0,6	0,4	32,6	136,4
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (мандарины)	100	ТТК	4	0,8	0,2	7,5	38
Печенье обогащенное (порционно)	20	ТТК	6	1,4	2,6	14,6	88
Итого за прием пищи:	1140			51,3	33,2	201,7	1333,2
Всего за день:				51,3	33,2	201,7	1333,2

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД
НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
10 день							
Обед							
Помидор натуральный свежий (порциями) (помидор свежий)	120	2015	71	1,3	0,2	4,6	26,4
Борщ сибирский с фрикадельками мясными и сметаной (свекла, капуста свежая или квашеная, картофель, морковь, фасоль, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, сахар, кислота лимонная, говядина, сметана, соль)	250/25/5	2008	80/68	8,4	6,6	10,6	135
Рыба, запеченная в сметанном соусе (филе минтая, мука пшеничная, масло растительное, соус сметанный (мука пшеничная, сметана, соль), сыр)	120	ТТК	10	13,7	7,4	2,9	133,6
Пюре картофельное (картофель, молоко, масло сливочное, соль)	200	2008	335	4,1	7,2	27,1	188
Компот из смеси сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, курага, изюм, сахар, кислота лимонная)	200	2008	402	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (груши)	100	2015	338	0,4	0,3	10,3	47
Итого за прием пищи:	1130			35,9	23,7	138,2	916,5
Всего за день:				35,9	23,7	138,2	916,5

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " _____ " _____ 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
11 день							
Обед							
Огурец натуральный свежий (порциями) (огурец свежий)	120	2015	71	0,8	0,1	2,3	14,4
Суп из овощей с птицей отварной (цыплята) и сметаной (капуста свежая белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый, масло сливочное, курица, сметана, соль)	250/10/5	2008	95/307	5,4	6,2	10,5	119
Плов из говядины (говядина, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста, соль)	320	2015	265	33,8	35,1	57,2	677,2
Сок фруктовый (мультифрукт)	200	ТТК	9	0,2	0	20,1	93
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (яблоки)	100	2015	338	0,4	0,4	9,8	47
Йогурт в индивидуальной упаковке, массовая доля жира 2,5 %	125	ТТК	5	3,5	3,1	13,8	100
Итого за прием пищи:	1240			51,5	46,8	164,7	1306,1
Всего за день:				51,5	46,8	164,7	1306,1

Зав. производством:

Калькулятор:

"УТВЕРЖДЕНО"

Генеральный директор ООО
"СП Выборгский"



Н.Е. Сорокина

"СОГЛАСОВАНО"

Директор ГБПОУ "Педагогический колледж
им. Н.А. Некрасова Санкт-Петербурга"



Е.Ю. Федотова

МЕНЮ
БЮДЖЕТНОЕ ПИТАНИЕ (12-18 лет)
КОМПЛЕКСНЫЙ ОБЕД

НА " " 2024-2025 год

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.
				Всего, г	Всего, г	Всего, г	
12 день							
Обед							
Икра кабачковая (кабачки свежие, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль)	120	2016	54	1,1	5,6	7,1	83,5
Рассольник домашний с мясом отварным (говядина) и сметаной (картофель, крупа перловая, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, говядина, сметана, соль)	250/10/5	2016	81/289	5	6,2	15	136,1
Запеканка картофельная с субпродуктами (печень говяжья), с соусом сметанным с томатом (печень говяжья,картофель, лук репчатый, масло растительное, сухари панировочные, томатная паста, мука пшеничная, сметана, соль)	300/30	2015	284/331	32,4	20,4	42,2	499,7
Кисель из яблок (яблоки, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная)	200	2008	405	0,1	0,1	25,2	117
Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами (хлеб ржано-пшеничный)	60	ТТК	2	3,8	0,6	26,2	129
Батон обогащенный микронутриентами (хлеб пшеничный)	50	ТТК	1	3,6	1,3	24,8	126,5
Плоды свежие (апельсины)	100	ТТК	3	0,9	0,2	8,1	43,3
Сдоба обыкновенная (мука пшеничная, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи)	50	2008	464	3,6	2,1	26,6	141
Итого за прием пищи:	1175			50,5	36,5	175,2	1276,1
Всего за день:				50,5	36,5	175,2	1276,1

Зав. производством:

Калькулятор: