

**МЕНЮ**

" 13 " сентября 2023 г.

12-18 лет**3 день**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2005	223	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	200	67,90	35,60	24,60	21,60	461,00
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	10,50	2,80	3,30	21,50	127,00
2021	12/1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	11,60	4,50	3,50	24,70	150,00
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	15,33	0,40	0,40	9,80	47,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,84	2,30	0,20	15,10	71,00
Итого				107,17	45,60	32,00	92,70	856,00
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	11,82	0,80	0,10	2,50	14,00
2022	4	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	16,44	2,80	4,50	23,90	148,00
2023	83	БЕФСТРОГАНОВ	100	34,40	11,10	19,00	4,00	222,00
2011	145	КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С ЛУКОМ	180	17,02	3,90	12,70	27,50	246,00
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,39	0,00	0,00	9,70	39,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,06	4,60	0,40	30,10	142,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,40	4,00	0,50	25,40	122,00
Итого				89,53	27,20	37,20	123,10	933,00

Повар Ебу (Лаидун)