



МЕНЮ

" 22 " сентября 2023 г.

12-18 лет

10 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 52 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | 100 | 15,27 | 1,40 | 6,10 | 8,30 | 93,00 |
| 2011 | 291 | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ | 200 | 69,13 | 16,90 | 10,50 | 35,70 | 305,00 |
| 2021 | 11/1 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 10,94 | 3,40 | 2,40 | 21,30 | 121,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,45 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,36 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 99,15 | 26,10 | 19,50 | 93,90 | 655,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 11,11 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 2011 | 103 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250 | 10,32 | 2,80 | 2,90 | 20,20 | 118,00 |
| 2011 | 271 | КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 71,38 | 12,90 | 23,30 | 9,50 | 299,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 15,29 | 9,80 | 11,70 | 44,30 | 321,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 28,80 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,06 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,70 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,00 |
| Итого | | | | 141,66 | 34,20 | 39,00 | 140,20 | 1 048,00 |

Повар _____