

ИП Пономаренко Р.А.



Утверждаю



МЕНЮ

" 20 " ноября 2023 г.

12-18 лет

6 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|--------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 200 | 41,44 | 13,50 | 15,90 | 34,10 | 333,00 |
| 2011 | 209 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 40 | 9,10 | 5,00 | 4,50 | 0,30 | 61,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,89 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 15,33 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,45 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| Итого | | | | 70,21 | 22,40 | 21,10 | 74,80 | 580,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 11,82 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 17,39 | 2,20 | 5,80 | 13,10 | 116,00 |
| 2011 | 259 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 230 | 110,69 | 21,30 | 23,80 | 16,10 | 387,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,42 | 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 | | | | 149,78 | 32,90 | 30,60 | 96,90 | 820,00 |

Повар Еду (С.В. Семенов)