

**МЕНЮ**

"27" сентября 2022 г.

12-18 лет

**2 день**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                     | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                    |               |  |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |
| <b>Завтрак</b>     |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011               | 55            | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ    | 100    | 10,08         | 1,5               | 6,1         | 6,6          | 88                            |
| 2008               | 284           | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)                  | 70/30  | 50,97         | 9,5               | 15,6        | 11,1         | 222                           |
| 2011               | 203           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ   | 140    | 9,29          | 5,4               | 5,9         | 34,6         | 214                           |
| 2011               | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                          | 200    | 24,00         | 1                 | 0,2         | 19,6         | 83                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25     | 1,44          | 1,8               | 0,2         | 12,1         | 57                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 25     | 1,60          | 1,7               | 0,2         | 10,6         | 51                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |        | <b>97,38</b>  | <b>20,9</b>       | <b>28,2</b> | <b>94,6</b>  | <b>715</b>                    |
| <b>Обед</b>        |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2012               | 22            | САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ | 100    | 8,16          | 1,4               | 6,9         | 8,8          | 104                           |
| 2011               | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ           | 250    | 10,40         | 2,2               | 5,8         | 13,2         | 116                           |
| 2011               | 291           | ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ                          | 200    | 54,11         | 20,7              | 26,7        | 36,4         | 468                           |
| 2021               | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 200/10 | 1,65          | 0,4               |             | 10,5         | 44                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 60     | 3,02          | 4,5               | 0,4         | 29,2         | 138                           |
| 2008               |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 60     | 3,36          | 4                 | 0,5         | 25,4         | 122                           |
| <b>Итого</b>       |               |  |        | <b>80,70</b>  | <b>33,2</b>       | <b>40,3</b> | <b>123,5</b> | <b>992</b>                    |
| <b>Полдник</b>     |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2008               | 61            | РЫБА ПОД МАРИНАДОМ                     | 120    | 24,93         | 11,8              | 10,8        | 7,6          | 175                           |
| 2022               | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ         | 200    | 29,50         | 5,6               | 4,9         | 9,3          | 105                           |
| 2011               | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)               | 100    | 29,98         | 0,6               | 0,6         | 15,4         | 72                            |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 25     | 1,44          | 1,9               | 0,2         | 12,5         | 59                            |
| <b>Итого</b>       |               |  |        | <b>85,85</b>  | <b>19,9</b>       | <b>16,5</b> | <b>44,8</b>  | <b>411</b>                    |
| <b>Всего</b>       |               |  |        | <b>263,93</b> | <b>74</b>         | <b>85</b>   | <b>262,9</b> | <b>2118</b>                   |

Повар

Шодрова

( )