



МЕНЮ

" 18 " октября 2022 г.

12-18 лет

7 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	11,79	1,4	6,9	8,8	104
2022	10т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	55/45	30,50	14,1	19,7	3,2	245
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	9,06	5,4	5,9	34,6	214
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,00	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,73	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	1,7	0,2	10,6	51
Итого				78,68	25,9	33,1	91,9	768
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	6,25	1,3	0,1	6,9	35
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	10,96	3	4	24,2	147
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	77,75	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	14,90	9,9	11,6	44,3	321
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	18,40	5,6	5	9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,20	3,3	0,4	21,2	102
Итого				133,76	38	39,1	132,8	1048
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	4,88	3	2,4	37,5	183
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,55	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	52,49	1,8	0,4	16,2	86
Итого				88,92	10,4	7,7	63	374
Всего				301,36	74,3	79,9	287,7	2190

Повар

Парасова