

МЕНЮ

" 19 " октября 2022



12-18 лет

8 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	53,22	28,8	18,8	26,2	396
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	9,72	2,8	3,3	21,5	127
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
Итого				79,53	35,5	22,7	88,1	709
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	14,82	1,5	6,1	6,6	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	10,15	6,4	4,5	18,5	140
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	66/34	21,40	9	8,1	9,6	151
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	16,11	4,3	7,2	24,6	188
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,42	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
Итого				76,20	29,9	26,9	142,7	944
Полдник								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,54	4,4	1,7	30	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	20,24	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	32,63	1,5	0,5	21	96
Итого				55,41	12,1	7,7	60,9	372
Всего				211,14	77,5	57,3	291,7	2025

Повар

Шаронова

()