



МЕНЮ

" 20 " октября 2022 г.

12-18 лет

9 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	9,79	1,9	8,9	7,7	119
2022	48/1	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	81,90	13,5	21,4	8,4	280
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	140	10,32	3,2	4	29,6	167
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	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				129,02	23,2	34,9	88,9	761
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	8,16	0,8	0,1	2,5	14
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	9,23	4	5,3	23,1	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	37,83	19,8	24,8	21,8	390
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,64			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	3,74	5	0,4	32,6	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,84	4	0,5	25,4	122
Итого				65,44	33,6	31,1	115,1	876
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	18,79	9,2	18,1	1,8	207
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,55	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,15	1,5	0,1	10	47
Итого				64,13	16,7	23,5	30,9	406
Всего				258,59	73,5	89,5	234,9	2043

Повар

Шарасова ()