

**МЕНЮ**" 10 " ноябрь 2022 г.**12-18 лет****9 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>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	9,88	1,9	8,9	7,7	119
2022	48/1	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	81,37	13,5	21,4	8,4	280
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	140	9,77	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
<b>Итого</b>				<b>128,03</b>	<b>23,2</b>	<b>34,9</b>	<b>88,9</b>	<b>761</b>
<b>Обед</b>								
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	9,60	4	5,3	23	157
2011	289	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	230	38,72	19,8	24,8	21,7	390
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,59			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
<b>Итого</b>				<b>66,65</b>	<b>33,6</b>	<b>31,1</b>	<b>114,9</b>	<b>876</b>
<b>Полдник</b>								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	19,85	9,2	18,1	1,8	207
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	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
<b>Итого</b>				<b>65,44</b>	<b>16,7</b>	<b>23,5</b>	<b>30,9</b>	<b>406</b>
<b>Всего</b>				<b>260,12</b>	<b>73,5</b>	<b>89,5</b>	<b>234,7</b>	<b>2043</b>

Повар

Ларосова(  )