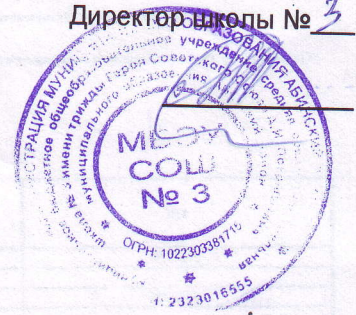


## МЕНЮ

" 14 " кабрия 2022 г.


12-18 лет



## 1 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |   |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 35     | 16,32         | 4,6               | 8,6         | 7,5          | 128                           |
| 2011             | 210           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                             | 180    | 42,71         | 16,8              | 32,5        | 3,1          | 372                           |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200/10 | 1,46          | 0,4               |             | 10,5         | 44                            |
| 2011             | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                      | 100    | 26,26         | 0,9               | 0,2         | 8,1          | 43                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 20     | 1,15          | 1,5               | 0,1         | 10           | 47                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 20     | 1,28          | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>89,18</b>  | <b>25,5</b>       | <b>41,6</b> | <b>47,7</b>  | <b>675</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100    | 10,10         | 1,1               | 0,2         | 3,8          | 24                            |
| 2011             | 108           | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ                   | 250    | 9,60          | 4                 | 5,3         | 23           | 157                           |
| 2011             | 260           | ГУЛЯШ   | 100    | 75,16         | 15                | 17,1        | 3,7          | 229                           |
| 2011             | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                             | 180    | 20,24         | 3,8               | 6,2         | 25,7         | 174                           |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                   | 200    | 2,59          |                   |             | 9,7          | 39                            |
| 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                           |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>124,99</b> | <b>32,5</b>       | <b>29,7</b> | <b>121,4</b> | <b>887</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |               |   |        |               |                   |             |              |                               |
| 2008             | 307           | ПТИЦА ОТВАРНАЯ                                | 100    | 39,18         | 28,2              | 7,2         | 0,8          | 182                           |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 220    | 20,24         | 6,2               | 5,5         | 9,9          | 124                           |
| 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>73,21</b>  | <b>36,3</b>       | <b>13,2</b> | <b>30,5</b>  | <b>400</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |        | <b>287,38</b> | <b>94,3</b>       | <b>84,5</b> | <b>199,6</b> | <b>1962</b>                   |

Повар

Шарова (  )