

**МЕНЮ**" 22 " *Ноября* 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	
<b>Завтрак</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	13,28	1,4	6,9	8,8	104
2022	10т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	30,20	14,1	19,7	3,2	245
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	8,21	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
<b>Итого</b>				<b>79,02</b>	<b>25,9</b>	<b>33,1</b>	<b>91,9</b>	<b>768</b>
<b>Обед</b>								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	7,50	1,3	0,1	6,9	35
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	10,63	3	4	24,2	147
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	77,93	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	12,82	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
<b>Итого</b>				<b>132,78</b>	<b>38</b>	<b>39,1</b>	<b>132,8</b>	<b>1048</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	4,88	3	2,4	37,5	183
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	52,49	1,8	0,4	16,2	86
<b>Итого</b>				<b>89,17</b>	<b>10,4</b>	<b>7,7</b>	<b>63</b>	<b>374</b>
<b>Всего</b>				<b>300,97</b>	<b>74,3</b>	<b>79,9</b>	<b>287,7</b>	<b>2190</b>

Повар *Парасова* ( *Р* )