


МЕНЮ

" 25 " ноября 2022 г.

12-18 лет

10 день

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал |
|-------------------------------|---------------------|---|-------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2022 | 12т | ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ | 100 | 24,02 | 9,3 | 15,9 | 6,7 | 209 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 22,14 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174 |
| 2021 | 12 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 12,51 | 4,4 | 3,5 | 24,8 | 150 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 2,57 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,73 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,92 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 64,89 | 23,3 | 28,1 | 99,9 | 748 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 45 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 100 | 9,75 | 1,5 | 6,8 | 9,2 | 105 |
| 2011 | 82 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250 | 10,59 | 2,2 | 5,8 | 13,2 | 116 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ) | 70/30 | 66,26 | 9,5 | 15,6 | 11,1 | 222 |
| 2011 | 171.4 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ | 180 | 8,83 | 7,7 | 9,9 | 44,6 | 298 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 24,00 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 1,92 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 |
| Итого | | | | 122,50 | 25,4 | 38,7 | 120,4 | 932 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 235 | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ | 115 | 29,90 | 12,2 | 9,6 | 9,4 | 177 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА) | 220 | 21,39 | 6,2 | 5,3 | 8,9 | 115 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 100 | 34,49 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,73 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| Итого | | | | 87,51 | 21,1 | 15,4 | 43,7 | 410 |
| Всего | | | | 274,90 | 69,8 | 82,2 | 264 | 2090 |

Повар Щадрасова ()