



## МЕНЮ

" 29 " Ноябрь 2022 г.

12-18 лет

## 2 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	
<b>Завтрак</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	14,63	1,5	6,1	6,6	88
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	66,26	9,5	15,6	11,1	222
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	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,60	1,7	0,2	10,6	51
<b>Итого</b>				<b>116,14</b>	<b>21</b>	<b>28,2</b>	<b>95</b>	<b>717</b>
<b>Обед</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	13,28	1,4	6,9	8,8	104
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	10,59	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	31,89	20,7	26,7	36,4	468
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,46	0,4		10,5	44
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>64,52</b>	<b>33,3</b>	<b>40,3</b>	<b>124,4</b>	<b>996</b>
<b>Полдник</b>								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	25,11	11,8	10,8	7,6	175
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	31,80	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	32,86	0,6	0,6	15,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,44	1,9	0,2	12,5	59
<b>Итого</b>				<b>91,21</b>	<b>19,9</b>	<b>16,5</b>	<b>44,8</b>	<b>411</b>
<b>Всего</b>				<b>271,87</b>	<b>74,2</b>	<b>85</b>	<b>264,2</b>	<b>2124</b>

Повар

Терасова ( Р )