

## МЕНЮ

" 8 " декабря 2022 г.

12-18 лет

8 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	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	56,16	28,8	18,8	26,2	396
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	11,44	2,8	3,3	21,5	127
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,40	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	12,64	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
<b>Итого</b>				<b>83,94</b>	<b>35,5</b>	<b>22,7</b>	<b>88,1</b>	<b>709</b>
<b>Обед</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	13,55	1,5	6,1	6,6	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	9,95	6,4	4,5	18,5	140
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	66/34	25,84	9	8,1	9,6	151
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	19,70	4,3	7,2	24,6	188
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,03	0,1	0,1	27,9	113
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>82,37</b>	<b>29,9</b>	<b>26,9</b>	<b>142,7</b>	<b>944</b>
<b>Полдник</b>								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,21	4,4	1,7	30	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	20,24	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	32,63	1,5	0,5	21	96
<b>Итого</b>				<b>55,08</b>	<b>12,1</b>	<b>7,7</b>	<b>60,9</b>	<b>372</b>
<b>Всего</b>				<b>221,39</b>	<b>77,5</b>	<b>57,3</b>	<b>291,7</b>	<b>2025</b>

Повар

Тарасова (Р)