



МЕНЮ

" 2 " февраля 2023 г.

12-18 лет

9 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|--|-------|---------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 11,06 | 1,9 | 8,9 | 7,7 | 119 |
| 2022 | 48/1 | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 100 | 87,77 | 13,5 | 21,4 | 8,4 | 280 |
| 2021 | 3 | РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 16,32 | 3,9 | 5,2 | 37,9 | 215 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 24,70 | 1 | 0,2 | 19,6 | 83 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 1,73 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,28 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 142,86 | 23,9 | 36,1 | 97,2 | 809 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 10,07 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 14,82 | 4 | 5,3 | 23 | 157 |
| 2011 | 289 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ | 230 | 63,02 | 19,8 | 24,8 | 21,8 | 390 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,01 | | | 9,7 | 39 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 65 | 3,74 | 5 | 0,4 | 32,6 | 154 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 60 | 3,84 | 4 | 0,5 | 25,4 | 122 |
| Итого | | | | 98,50 | 33,6 | 31,1 | 115 | 876 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 42,49 | 18,8 | 36,2 | 3,6 | 415 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 30,25 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | 100 | 14,49 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| Итого | | | | 88,38 | 26,3 | 41,6 | 32,7 | 614 |
| Всего | | | | 329,74 | 83,8 | 108,8 | 244,9 | 2299 |

Повар