



МЕНЮ

" 20 " *Март* 2023 г.

12-18 лет

1 день

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|---|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 25,31 | 4,6 | 8,6 | 7,5 | 128 |
| 2011 | 210 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 200 | 52,52 | 18,8 | 36,1 | 3,6 | 414 |
| 2021 | 8 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 1,73 | 0,4 | | 10,5 | 44 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 30,24 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 43 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,15 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,28 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 41 |
| Итого | | | | 112,23 | 27,5 | 45,2 | 48,2 | 717 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 10,10 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 24 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 14,82 | 4 | 5,3 | 23 | 157 |
| 2011 | 260 | ГУЛЯШ | 100 | 75,69 | 15 | 17,1 | 3,7 | 229 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 29,67 | 3,8 | 6,2 | 25,7 | 174 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,01 | | | 9,7 | 39 |
| 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 |
| Итого | | | | 140,59 | 32,5 | 29,7 | 121,4 | 887 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 307 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 72,30 | 28,2 | 7,2 | 0,8 | 182 |
| 2011 | 386 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ) | 220 | 20,44 | 6,2 | 5,5 | 9,9 | 124 |
| 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 | | | | 108,38 | 36,3 | 13,2 | 30,5 | 400 |
| Всего | | | | 361,20 | 96,3 | 88,1 | 200,1 | 2004 |

Повар