



МЕНЮ

" 23 " *Шарма* 2023 г.

12-18 лет

4 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)	100	10,07	0,8	0,1	2,5	14
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	69,20	11,8	17,8	7,1	235
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	29,66	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	24,70	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,30	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,28	1,3	0,2	8,5	41
Итого				137,21	21,8	24,7	83,5	642
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	11,06	1,9	8,9	7,7	119
2022	46/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,07	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	79,50	31	7,9	0,9	200
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	9,92	4,4	6,2	47,3	264
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,73	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,56	2,6	0,4	17	82
Итого				126,30	47,4	30,2	130,1	987
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				351,89	95,5	96,5	246,3	2243

Повар _____

П. Парасева-И.