

МЕНЮ

" 6 " апреля 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	9,70	0,8	0,1	2,5	14
2005	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5)	105	59,15	17,5	16,3	10,1	257
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	32,59	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	28,80	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				133,82	27,5	23,2	86,5	664
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	9,14	1,9	8,9	7,7	119
2011	113	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	3,09	2,8	5,7	14,3	120
2011	288	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	71,11	23,2	23,4	0,5	305
2011	331	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331	30	2,64	0,5	1,1	2,5	26
2021	3/1	РИС С ОВОЩАМИ	180	12,19	3,9	5,2	38	215
2021	8/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	1,18	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,46	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,34	2,6	0,4	17	82
Итого				105,15	39,9	45,1	120,6	1053
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	3,15	1,5	2	14,9	83
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	15,53	4,6	5,9		73
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	35,75	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	120	36,79	0,5	0,4	12,4	56
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,60	2	0,3	12,7	61
Итого				92,82	14,2	13,5	49,3	378
Всего				331,79	81,6	81,8	256,4	2095

Повар