

ИП Орлов А.О.



**МЕНЮ**  
«24» *сентября* 2022 г.

3 день

12-18 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда                              | Выход  | Цена, руб. | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|-------------------------------------------------|--------|------------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|                  |               |                                                 |        |            | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| Завтрак          |               |                                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| 2021             | 22            | ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ | 70/30  | 68,95      | 14,7              | 19,8    | 8,8         | 270                           |
| 2021             | 3             | РИС С ОВОЩАМИ                                   | 180    | 14,83      | 3,9               | 5,1     | 38          | 215                           |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 | 1,58       | 0,4               |         | 10,5        | 44                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 35     | 2,23       | 2,7               | 0,2     | 17,6        | 83                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 25     | 1,38       | 1,7               | 0,2     | 10,6        | 51                            |
| Итого            |               |                                                 |        | 88,97      | 23,4              | 25,3    | 85,5        | 663                           |
| Обед             |               |                                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| 2011             | 70            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ  | 100    | 8,94       | 0,8               | 0,1     | 1,7         | 13                            |
| 2011             | 94            | РАССОЛЬНИК                                      | 300    | 15,53      | 2                 | 6,2     | 15,6        | 127                           |
| 2011             | 1             | ПЕЛЬМЕНИ ОТВАРНЫЕ                               | 230    | 87,16      | 27,2              | 19,8    | 49,7        | 486                           |
| 2021             | 10            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 200    | 2,94       |                   |         | 9,7         | 39                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 60     | 3,66       | 4,5               | 0,4     | 29,2        | 138                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 50     | 2,66       | 3,3               | 0,4     | 21,2        | 102                           |
| Итого            |               |                                                 |        | 120,89     | 37,8              | 26,9    | 127,1       | 905                           |
| Полдник          |               |                                                 |        |            |                   |         |             |                               |
| 2011             | 235           | ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 100    | 21,07      | 10,5              | 8,3     | 8,2         | 154                           |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                           | 220    | 17,33      | 6                 | 5,3     | 9,6         | 121                           |
| 2011             | 338           | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                            | 100    | 14,49      | 0,4               | 0,4     | 9,8         | 47                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20     | 1,07       | 1,5               | 0,1     | 10          | 47                            |
| Итого            |               |                                                 |        | 53,96      | 18,4              | 14,1    | 37,6        | 369                           |
| Всего            |               |                                                 |        | 263,82     | 79,6              | 66,3    | 250,2       | 1937                          |

Повар

*(Handwritten signature)*