

**МЕНЮ**"21" марта 2022 г.**12-18 лет****4 день**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	15,98	1,5	6,1	6,6	88
2021	23	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/40	25,23	9,8	16,3	7,8	216
2021	3	РИС С ОВОЩАМИ	180	14,49	3,9	5,2	38	215
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	22,52	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,83	1	0,1	6,4	31
Итого				80,96	19,5	28,1	93,5	704
Обед								
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	13,48	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	55,46	15	17,1	3,7	229
2011	171,4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	200	10,20	8,4	11,2	49,6	332
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,71			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				88,17	35,2	34,4	136,4	997
Полдник								
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	120	41,67	16,1	11,2	6,2	216
2011	310	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	27,90	3,5	5,7	28,5	180
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	220	20,35	6,2	5,5	9,9	124
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,91	2,3	0,2	15,1	71
Итого				91,83	28,1	22,6	59,7	591
Всего				260,96	82,8	85,1	289,6	2292

Повар