

ИП Орлов А.О.

МЕНЮ
« 21 » января 2022 г.

12-18 лет

10 день



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2021	25	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	43,12	8,5	20,2	8,2	248
		РИС С ОВОЩАМИ	190	15,62	4,3	5,4	40,1	227
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,35	2,6	0,2	17,1	80
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,38	1,7	0,2	10,6	51
Итого				82,54	18,1	26,2	95,6	689
Обед								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	11,12	1,5	5	9,3	89
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	300	14,80	7,7	5,4	22,3	169
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	24,80	6,4	10,7	8,1	156
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	230	11,81	9,7	12,7	57	381
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,94			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,88	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,66	3,3	0,4	21,2	102
Итого				72,01	33,2	34,6	157,7	1078
Полдник								
2021	22	ШНИЦЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ РУБЛЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	70/30	47,78	14,7	19,8	8,8	270
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,13	1,5	0,1	10	47
Итого				83,47	17,6	20,5	48,2	447
Всего				238,02	68,9	81,3	301,5	2214

Повар