



МЕНЮ

" 21 " сентября 2022 г.

12-18 лет

8 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								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	160	53,18	28,8	18,8	26,2	396
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	10,61	2,8	3,3	21,5	127
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3	0,2	19,5	92
Итого				82,81	35,4	22,7	87,5	706
Обед								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	11,09	1,5	6,1	6,6	88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	13,62	6,4	4,5	18,5	140
2022	3т	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ С ЛУКОМ	100	21,45	9	8,1	9,6	151
2012	151	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	180	22,09	4,3	7,2	24,6	188
2008	411	КИСЕЛЬ	200	6,72	0,1	0,1	27,9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,32	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,53	4	0,5	25,4	122
Итого				82,82	29,8	26,9	141,8	940
Полдник								
2011	428	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	2,54	4,4	1,7	30	152
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	22,26	6,2	5,5	9,9	124
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (БАНАН)	100	36,26	1,5	0,5	21	96
Итого				61,06	12,1	7,7	60,9	372
Всего				226,69	77,3	57,3	290,2	2018

Повар