



МЕНЮ

" 28 " апреля 2022 г.

12-18 лет

7 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								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	100	14,48	1,4	5,2	8,8	89
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	45,98	9,8	16,8	11,2	234
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	10,64	6,8	7,6	43,6	270
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	4,59			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,98	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого				78,85	21,5	30	96,4	742
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	100	9,59	1,1		2,4	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	17,45	2,3	5,3	16,4	122
2022	2г	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	55,47	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	200	16,92	11	13	49,3	358
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,67			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3,80	4,5	0,4	29,2	138
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,82	3,3	0,4	21,2	102
Итого				109,72	34	36,9	135,3	1008
Полдник								
2021	15	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	33,70	26,4	21	40,3	460
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	25,48	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	17,03	0,4	0,4	9,8	47
Итого				76,21	27,8	21,6	69,7	590
Всего				264,78	83,3	88,5	301,4	2340

Повар _____

