



МЕНЮ

" 3 " октября 2022 г.

12-18 лет

6 день

6 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	3		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,58	4,6	8,6	7,5	128
2011	209		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	6,09	4,9	4,5	0,3	61
2011	175		КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	250	25,40	7,2	13,2	40	308
2021	11		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	11,72	3,4	2,4	18,5	110
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3,1	0,2	20,1	95
Итого					71,67	23,2	28,9	86,4	702
Обед									
2008			ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	9,79	1,9	8,9	7,7	119
2011	103		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	10,02	2,8	2,8	20,2	118
2011	259		ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	96,90	19	21,3	20,2	348
2021	10		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39
2011	338		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
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					141,90	32,6	34,3	122,2	931
Полдник									
2012	268		СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	110	37,06	17,3	15,5	4,2	224
2011	386		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (КЕФИР)	220	15,31	6,4	5,5	8,8	117
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,80	1,9	0,2	12,5	59
Итого					54,17	25,6	21,2	25,5	400
Всего					267,74	81,4	84,4	234,1	2033

Повар А.О. Орлов (В.И. Мещеряков)