



«10» *января* 2022 г.

12-18 лет

1 день

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                             | Выход  | Цена, руб.    | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--|--------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|                  |               |  |        |               | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 15            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                 | 20     | 17,70         | 4,6               | 5,9         |              | 73                            |
| 2011             | 210           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                              | 170    | 46,12         | 16,9              | 32,6        | 3,1          | 374                           |
| 2021             | 8             | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200/10 | 1,58          | 0,4               |             | 10,5         | 44                            |
| 2011             | 338           | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                           | 100    | 14,49         | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 30     | 2,02          | 2,3               | 0,2         | 15,1         | 71                            |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 20     | 1,10          | 1,3               | 0,2         | 8,5          | 41                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>83,01</b>  | <b>25,9</b>       | <b>39,3</b> | <b>47</b>    | <b>650</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2011             | 70            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ | 100    | 9,59          | 1,1               |             | 2,4          | 14                            |
| 2011             | 82            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ                   | 300    | 18,45         | 2,7               | 6,8         | 15,7         | 139                           |
| 2008             | 61            | ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ                     | 100    | 25,50         | 9,8               | 8,9         | 6,6          | 147                           |
| 2011             | 312           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                              | 200    | 29,44         | 4,2               | 6,9         | 28,7         | 194                           |
| 2011             | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ                          | 200    | 10,35         | 5,8               | 5           | 8            | 106                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 60     | 3,88          | 4,5               | 0,4         | 29,2         | 138                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                    | 50     | 2,66          | 3,3               | 0,4         | 21,2         | 102                           |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>99,87</b>  | <b>31,4</b>       | <b>28,4</b> | <b>111,8</b> | <b>840</b>                    |
| <b>Полдник</b>   |               |  |        |               |                   |             |              |                               |
| 2021             | 13            | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ         | 160/40 | 39,70         | 33,3              | 25,9        | 44,2         | 549                           |
| 2011             | 385           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                               | 200    | 8,95          | 5,9               | 5,1         | 9,8          | 111                           |
| 2011             | 338           | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ                           | 100    | 14,49         | 0,4               | 0,4         | 9,8          | 47                            |
| <b>Итого</b>     |               |  |        | <b>63,14</b>  | <b>39,6</b>       | <b>31,4</b> | <b>63,8</b>  | <b>707</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |  |        | <b>246,02</b> | <b>96,9</b>       | <b>99,1</b> | <b>222,6</b> | <b>2197</b>                   |

Повар \_\_\_\_\_