

ИП Орлов А.О.



МЕНЮ
« 11 » января 2022 г.

2 день **12-18 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	
Завтрак								
2021	7	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/40	42,44	7,7	10,5	8,8	165
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	170	16,83	9,3	11	41,9	304
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				83,07	22,3	22,1	98	683
Обед								
2021	26	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	11,06	1,4	5	9,2	90
2011	103	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	300	15,50	3,4	3,5	24,3	142
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	230	44,09	23,9	30,6	41,7	538
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,21	0,4		10,5	44
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
Итого				78,40	36,9	39,9	136,1	1054
Полдник								
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	7,37	4,9	4,5	0,3	61
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,50	3,8	3	14,8	102
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	9,7	46
Итого				28,49	10,6	8	34,6	256
Всего				189,96	69,8	70	268,7	1993

Повар _____

(Handwritten signature)