

**МЕНЮ**" 4 " Октябрь 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	10,37	1,4	5,2	8,8	89
2022	10т	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	54,17	14,1	19,7	3,2	245
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	10,78	5,3	5,9	34	211
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	31,20	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,16	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,48	1,7	0,2	10,6	51
Итого				110,16	25,7	31,4	90,8	748
Обед								
2022	82	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ МОРКОВЬ НАРЕЗАННАЯ (МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ)	100	9,38	1,3	0,1	6,9	35
2022	4т	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ	250	12,72	3	4	24,2	147
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	69,97	11,8	17,8	7,1	235
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	180	18,48	9,9	11,6	44,3	321
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	200	23,92	5,6	5	9	113
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,88	3	0,2	19,5	92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,94	3,3	0,4	21,2	102
Итого				140,29	37,9	39,1	132,2	1045
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	4,88	3	2,4	37,5	183
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	32,50	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	200	41,80	1,8	0,4	16,2	86
Итого				79,18	10,4	7,7	63	374
Всего				329,63	74	78,2	286	2167

Повар