

ИП Орлов А.О.



« 18 » *август* 2022 г.

МЕНЮ

12-18 лет

7 день

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	15,94	1,5	6,1	8,2	93
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	70/30	47,68	9,8	16,8	11,2	234
2011	171.1	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	120	11,86	6,5	7,8	29,6	214
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,84			9,7	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,02	2,2	0,2	14,6	69
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,10	1,3	0,2	8,5	41
Итого				82,44	21,3	31,1	81,8	690
Обед								
2011	70	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ (СВЕЖИЕ, СОЛЕННЫЕ) ПО СЕЗОНУ	100	9,59	1,1		2,4	14
2011	96	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	300	16,60	2,7	6,3	19,8	147
2021	7	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАНОЙ И СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/40	32,78	7,7	10,5	8,8	165
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	8,84	8,3	9,6	52,4	329
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,94			9,7	39
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				77,29	27,6	27,2	143,5	934
Полдник								
2021	15	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ ОТВАРНЫЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	160/40	35,14	26,4	21	40,3	461
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	20,07	1	0,2	19,6	83
2011	338	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
Итого				69,70	27,8	21,6	69,7	591
Всего				229,43	76,7	79,9	295	2215

Повар _____