

**МЕНЮ**

"26" сентября 2022 г.

12-18 лет

1 день

1 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	210		ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	42,22	16,8	32,5	3,1	372
2021	8		ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,65	0,4		10,5	44
2011	338		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	43
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
2008			ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,18	1,3	0,2	8,5	41
Итого					102,31	25,5	41,6	47,7	675
Обед									
2011	71		ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	14,14	1,1	0,2	3,8	24
2011	108		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	11,54	4	5,3	23,1	157
2011	260		ГУЛЯШ	100	82,09	15	17,1	3,7	229
2011	312		ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	22,75	3,8	6,2	25,7	174
2021	10		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	2,85			9,7	39
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					141,22	32,4	29,7	120,6	883
Полдник									
2008	307		ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	73,05	28,2	7,2	0,8	182
2011	386		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	22,26	6,2	5,5	9,9	124
2011	338		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,44	1,5	0,1	10	47
Итого					111,24	36,3	13,2	30,5	400
Всего					354,77	94,2	84,5	198,8	1958

Повар

И.О.

(С.С.С.С.С.С.С.)