



МЕНЮ

" 14 " 10 2024 г.

12-18 лет

1 день

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность ккал
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак								
2011	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	27,93	4,90	7,40	12,70	137
2011	209	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	10,13	5,00	4,50	0,30	61
2011	174	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА	250	28,27	7,00	12,90	50,20	348
2021	12/1	КАКАО С МОЛОКОМ	200	19,21	4,50	3,50	24,70	145
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,10	0,30	20,10	108
Итого				88,56	24,50	28,60	100,00	559
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	15,16	1,10	0,20	3,80	59
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	11,33	2,20	5,80	13,10	116
2011	260	ГУЛЯШ	100	98,16	15,00	17,20	3,80	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	28,25	3,80	6,20	25,70	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,41	0,00	0,00	9,70	39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	65	4,92	5,00	0,40	32,60	154
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4,00	0,50	25,40	122
Итого				165,19	31,10	30,30	113,90	858
Полдник								
2023	55	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И ИЗЮМОМ	140	31,52	10,00	3,10	41,20	209
2011	15	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	20,53	4,60	5,90	0,00	103
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	26,40	1,00	0,20	20,20	102
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,83	1,00	0,10	6,40	41
Итого				79,28	16,60	9,30	67,80	491
Всего				333,03	72,20	68,20	289,70	2 137

Повар Алексей Шенкфельд