

МЕНЮ

"16" января 2024 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 | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 23,33 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2011 | 297 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ КУР ИЛИ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 62,12 | 14,70 | 17,90 | 7,70 | 250,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 26,92 | 3,80 | 6,20 | 25,70 | 174,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,02 | 3,10 | 0,30 | 20,10 | 95,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 143,11 | 24,70 | 24,90 | 84,10 | 657,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 25,25 | 1,10 | 0,20 | 3,80 | 24,00 |
| 2011 | 108 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 250 | 11,03 | 3,60 | 4,60 | 18,80 | 144,00 |
| 2011 | 270 | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105 | 66,99 | 12,50 | 18,10 | 9,90 | 252,00 |
| 2021 | 3/1 | РИС С ОВОЩАМИ | 180 | 14,75 | 4,00 | 5,20 | 38,00 | 215,00 |
| 2021 | 10 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 3,44 | 0,00 | 0,00 | 9,70 | 39,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,78 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,20 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 127,44 | 28,50 | 28,90 | 127,30 | 898,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2011 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 50 | 29,78 | 5,80 | 8,80 | 15,10 | 163,00 |
| 2022 | 83 | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ | 200 | 33,80 | 5,60 | 4,90 | 9,30 | 105,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША) | 100 | 39,17 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 |
| Итого | | | | 102,75 | 11,80 | 14,00 | 34,70 | 315,00 |
| Всего | | | | 373,30 | 65,00 | 67,80 | 246,10 | 1 870,00 |

Повар Шен (Н.Н.Шенкаренко)