

**МЕНЮ**

"04" декабря 2023 г.

12-18 лет

6 день

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                             | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |              |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|--|-------|---------------|-------------------|--------------|------------------|--|
|                               |                  |  |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-<br>воды, г |  |
| <b>Завтрак</b>                |                  |  |       |               |                   |              |                  |  |
| 2011                          | 204              | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ                      | 200   | 40,34         | 13,50             | 15,90        | 34,10            | 333,00                                   |
| 2011                          | 209              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                  | 40    | 9,10          | 5,00              | 4,50         | 0,30             | 61,00                                    |
| 2021                          | 8/1              | ЧАЙ С САХАРОМ                                  | 200   | 1,89          | 0,40              | 0,00         | 10,50            | 44,00                                    |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                         | 100   | 15,33         | 0,40              | 0,40         | 9,80             | 47,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                 | 40    | 3,02          | 3,10              | 0,30         | 20,10            | 96,00                                    |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>69,68</b>  | <b>22,40</b>      | <b>21,10</b> | <b>74,80</b>     | <b>580,00</b>                            |
| <b>Обед</b>                   |                  |  |       |               |                   |              |                  |  |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 11,82         | 0,80              | 0,10         | 2,50             | 14,00                                    |
| 2011                          | 82               | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ                | 250   | 17,39         | 2,20              | 5,80         | 13,10            | 116,00                                   |
| 2011                          | 259              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                            | 230   | 110,69        | 21,30             | 23,80        | 16,10            | 387,00                                   |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                 | 200   | 3,42          | 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                                    | 60    | 3,30          | 4,00              | 0,50         | 25,40            | 122,00                                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>150,40</b> | <b>32,90</b>      | <b>30,60</b> | <b>96,90</b>     | <b>820,00</b>                            |
| <b>Полдник</b>                |                  |  |       |               |                   |              |                  |  |
| 2023                          | 55               | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                | 140   | 28,86         | 24,40             | 15,40        | 58,20            | 472,00                                   |
| 2008                          |                  | ПРЯНИКИ  | 20    | 1,88          | 1,20              | 0,90         | 15,00            | 73,00                                    |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)              | 200   | 21,12         | 5,60              | 5,00         | 9,00             | 113,00                                   |
| <b>Итого</b>                  |                  |  |       | <b>51,86</b>  | <b>31,20</b>      | <b>21,30</b> | <b>82,20</b>     | <b>658,00</b>                            |
| <b>Всего</b>                  |                  |  |       | <b>271,94</b> | <b>86,50</b>      | <b>73,00</b> | <b>253,90</b>    | <b>2 058,00</b>                          |

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)