

**МЕНЮ**

"10" января 2023 г.

12-18 лет

**2 день**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	
<b>Завтрак</b>								
2011	55	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	100	10,87	1,5	6,1	6,6	88
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	57,42	9,5	15,6	11,1	222
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	11,02	6,5	7,6	41,5	260
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,40	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	1,9	0,2	12,5	59
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	1,7	0,2	10,6	51
<b>Итого</b>				<b>112,27</b>	<b>22,1</b>	<b>29,9</b>	<b>101,9</b>	<b>763</b>
<b>Обед</b>								
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	100	9,85	1,4	6,9	8,8	104
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,73	2,2	5,8	13,2	116
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	58,17	20,7	26,7	36,4	468
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,73	0,4		10,5	44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,54	4,6	0,4	30,1	142
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4	0,5	25,4	122
<b>Итого</b>				<b>93,98</b>	<b>33,3</b>	<b>40,3</b>	<b>124,4</b>	<b>996</b>
<b>Полдник</b>								
2008	61	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	28,75	11,8	10,8	7,6	175
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	33,00	5,8	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ВИНОГРАД)	100	31,00	0,6	0,6	15,4	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,90	1,9	0,2	12,5	59
<b>Итого</b>				<b>94,65</b>	<b>19,9</b>	<b>16,5</b>	<b>44,8</b>	<b>411</b>
<b>Всего</b>				<b>300,90</b>	<b>75,3</b>	<b>86,7</b>	<b>271,1</b>	<b>2170</b>

Повар Шенкаренко (Н.Н. Шенкаренко)