

**МЕНЮ**

"12" января 2023 г.

12-18 лет

4 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	10,07	0,8	0,1	2,5	14
2022	2т	КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	65,04	11,8	17,8	7,1	235
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	26,88	3,8	6,2	25,7	174
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,40	1	0,2	19,8	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,02	3,1	0,2	20,1	95
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,3	0,2	8,5	41
Итого				135,73	21,8	24,7	83,5	642
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	100	11,06	1,9	8,9	7,7	119
2022	46/1	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	18,07	2,5	6,4	16,6	136
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	110	79,50	31	7,9	0,9	200
2008	181	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,87	4,4	8,2	47,3	264
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	40	2,64	2,6	0,4	17	82
Итого				128,41	47,4	30,2	130,1	987
Полдник								
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	41,69	18,8	36,2	3,6	415
2022	63	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	33,00	5,6	4,9	9,3	105
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)	100	14,49	0,4	0,4	9,8	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
Итого				90,69	26,3	41,6	32,7	614
Всего				354,83	95,5	96,5	246,3	2243

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)