

**МЕНЮ**

"20" января 2023 г.

12-18 лет

**10 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	
<b>Завтрак</b>								
2022	12т	ЦЫПЛЯТА, ТУШЕННЫЕ С МОРКОВЬЮ И ЛУКОМ	100	39,87	9,3	15,9	6,7	209
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	26,88	3,8	6,2	25,7	174
2021	12	КАКАО С МОЛОКОМ	200	14,39	4,4	3,5	24,8	150
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	2,57	1,5	2	14,9	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	2,3	0,2	15,1	71
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>87,96</b>	<b>23,3</b>	<b>28,1</b>	<b>99,9</b>	<b>748</b>
<b>Обед</b>								
2011	45	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	6,47	1,5	6,8	9,2	100
2011	82	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	250	15,73	2,2	5,8	13,2	115
2008	284	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	100	57,42	9,5	15,6	11,1	222
2011	171.4	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕНИЧНАЯ	180	10,95	7,7	9,9	44,6	298
2011	389	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	29,40	1	0,2	19,6	83
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>123,46</b>	<b>25,4</b>	<b>38,7</b>	<b>120,4</b>	<b>932</b>
<b>Полдник</b>								
2011	235	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	115	26,51	12,2	9,6	9,4	177
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (РЯЖЕНКА)	220	17,56	6,2	5,3	8,9	115
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ГРУША)	100	29,22	0,4	0,3	10,3	47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,27	2,3	0,2	15,1	71
<b>Итого</b>				<b>75,56</b>	<b>21,1</b>	<b>15,4</b>	<b>43,7</b>	<b>410</b>
<b>Всего</b>				<b>286,98</b>	<b>69,8</b>	<b>82,2</b>	<b>264</b>	<b>2090</b>

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)