

МЕНЮ

"23" января 2023 г.

12-18 лет

1 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								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	25,65	4,8	8,6	7,5	121
2011	210	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	47,86	18,8	36,1	3,6	612
2021	8	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	1,73	0,4		10,5	44
2011	338	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)	100	30,24	0,9	0,2	8,1	143
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,51	1,5	0,1	10	47
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	1,3	0,2	8,5	41
Итого				108,31	27,5	45,2	48,2	717
Обед								
2011	71	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ)	100	10,10	1,1	0,2	3,8	24
2011	108	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	14,82	4	5,3	23	157
2011	260	ГУЛЯШ	100	75,20	15	17,1	3,7	229
2011	312	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	26,89	3,8	6,2	25,7	174
2021	10	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	3,01			9,7	35
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,54	4,6	0,4	30,1	41
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4	0,5	25,4	23
Итого				138,52	32,5	29,7	121,4	587
Полдник								
2008	307	ПТИЦА ОТВАРНАЯ	100	72,30	28,2	7,2	0,8	82
2011	386	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)	220	21,86	6,2	5,5	9,9	124
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				110,16	36,3	13,2	30,5	400
Всего				356,99	96,3	88,1	200,1	2004

Повар Наш (Н.Н.Шенкаренко)