

МЕНЮ

"24" 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	
Завтрак								
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	50
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	1,7	0,2	10,6	51
Итого				112,27	22,1	29,9	101,9	763
Обед								
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	118
2011	291	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	58,17	20,7	26,7	36,4	488
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	43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	60	3,96	4	0,5	25,4	122
Итого				93,98	33,3	40,3	124,4	596
Полдник								
2008	51	РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	120	28,75	11,8	10,8	7,6	175
2022	83	МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ	200	33,00	5,6	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	69
Итого				94,65	19,9	16,5	44,8	411
Всего				300,90	75,3	86,7	271,1	2170

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)