

**МЕНЮ****"13" февраля 2023 г.****12-18 лет****6 день**

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | № техн.<br>карты | Наименование блюда                          | Выход | Цена,<br>руб. | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал |
|-------------------------------|------------------|---|-------|---------------|-------------------|-------------|------------------|--|
|                               |                  |   |       |               | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |
| <b>Завтрак</b>                |                  |   |       |               |                   |             |                  |  |
| 2008                          | 3                | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                           | 35    | 25,65         | 4,6               | 8,6         | 7,5              | 128                                      |
| 2011                          | 209              | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                               | 40    | 7,63          | 4,9               | 4,5         | 0,3              | 61                                       |
| 2011                          | 175              | КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ<br>РИСА И ПШЕНА     | 250   | 24,33         | 7,2               | 13,2        | 40               | 308                                      |
| 2021                          | 11               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                  | 200   | 11,23         | 3,4               | 2,4         | 18,5             | 110                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 40    | 3,02          | 3,1               | 0,2         | 20,1             | 95                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |   |       | <b>71,86</b>  | <b>23,2</b>       | <b>28,9</b> | <b>86,4</b>      | <b>702</b>                               |
| <b>Обед</b>                   |                  |   |       |               |                   |             |                  |  |
| 2008                          |                  | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 100   | 11,06         | 1,9               | 6,9         | 7,7              | 119                                      |
| 2011                          | 103              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 250   | 14,72         | 2,8               | 2,8         | 20,2             | 118                                      |
| 2011                          | 259              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                         | 200   | 98,03         | 19                | 21,3        | 20,2             | 348                                      |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ              | 200   | 3,01          |                   |             | 9,7              | 39                                       |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                      | 100   | 14,48         | 0,4               | 0,4         | 9,8              | 47                                       |
| 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>149,81</b> | <b>32,7</b>       | <b>34,3</b> | <b>123,1</b>     | <b>935</b>                               |
| <b>Полдник</b>                |                  |   |       |               |                   |             |                  |  |
| 2012                          | 268              | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ                               | 110   | 44,99         | 17,3              | 15,5        | 4,2              | 224                                      |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(КЕФИР)            | 220   | 12,76         | 6,4               | 5,5         | 8,8              | 117                                      |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                              | 25    | 1,90          | 1,9               | 0,2         | 12,5             | 59                                       |
| <b>Итого</b>                  |                  |   |       | <b>59,65</b>  | <b>25,6</b>       | <b>21,2</b> | <b>25,5</b>      | <b>400</b>                               |
| <b>Всего</b>                  |                  |   |       | <b>281,32</b> | <b>81,5</b>       | <b>84,4</b> | <b>235</b>       | <b>2037</b>                              |

Повар Шенкаренко (Н.Н.Шенкаренко)