

## МЕНЮ

" 26 " 09 2024 г.



## 12-18 лет

## 9 день

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход | Цена, руб.    | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|                    |               |   |       |               | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |
| <b>Завтрак</b>     |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011               | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ)   | 100   | 28,89         | 0,80              | 0,10         | 2,50          | 14,00                         |
| 2011               | 270           | КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (100/5) | 105   | 107,07        | 12,50             | 18,10        | 9,90          | 252,00                        |
| 2023               | 51            | КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ                         | 180   | 18,53         | 7,60              | 9,50         | 44,40         | 293,00                        |
| 2011               | 389           | СОК ФРУКТОВЫЙ                                 | 200   | 26,40         | 1,00              | 0,20         | 19,60         | 83,00                         |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30    | 1,98          | 2,30              | 0,20         | 15,10         | 71,00                         |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>182,87</b> | <b>24,20</b>      | <b>28,10</b> | <b>91,50</b>  | <b>713,00</b>                 |
| <b>Обед</b>        |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011               | 71            | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 15,16         | 1,10              | 0,20         | 3,80          | 24,00                         |
| 2022               | 4             | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ И ТОМАТОМ           | 250   | 13,02         | 3,00              | 2,80         | 24,10         | 137,00                        |
| 2011               | 289           | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                                 | 200   | 59,30         | 17,20             | 22,20        | 18,80         | 344,00                        |
| 2011               | 386           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ЙОГУРТ)                | 200   | 22,08         | 5,60              | 5,00         | 9,00          | 113,00                        |
| 2008               |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 35    | 3,58          | 5,00              | 0,40         | 32,60         | 154,00                        |
| 2008               |               | ХЛЕБ РАЖАН                                    | 60    | 3,67          | 4,00              | 0,50         | 25,40         | 122,00                        |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>116,81</b> | <b>35,90</b>      | <b>31,10</b> | <b>113,70</b> | <b>894,00</b>                 |
| <b>Полдник</b>     |               |   |       |               |                   |              |               |                               |
| 2011               | 3             | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                             | 35    | 23,58         | 6,40              | 9,60         | 16,60         | 179,00                        |
| 2022               | 83            | МОЛОКО В ПРОМЫШЛЕННОЙ УПАКОВКЕ                | 200   | 31,20         | 5,60              | 4,90         | 9,30          | 105,00                        |
| 2011               | 338           | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН)                      | 100   | 27,77         | 0,90              | 0,20         | 8,10          | 43,00                         |
| <b>Итого</b>       |               |   |       | <b>87,55</b>  | <b>12,90</b>      | <b>14,70</b> | <b>34,00</b>  | <b>327,00</b>                 |
| <b>Всего</b>       |               |   |       | <b>387,23</b> | <b>73,00</b>      | <b>73,90</b> | <b>239,20</b> | <b>1 934,00</b>               |

Повар

Чернышова Е.А.