

## МЕНЮ

" 13 " 01 2025 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 |                                          |
| Завтрак                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 120              | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 250   | 23,29         | 5,70              | 4,80    | 21,00            | 151,00                                   |
| 2008                          |                  | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 45    | 14,39         | 3,40              | 4,40    | 33,50            | 188,00                                   |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 25,12         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| 2011                          | 338              | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)                           | 100   | 21,32         | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 47,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 40    | 2,88          | 3,10              | 0,30    | 20,10            | 95,00                                    |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 87,00         | 18,20             | 14,90   | 93,40            | 594,00                                   |
| Обед                          |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2011                          | 71               | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО<br>СЕЗОНУ (ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ) | 100   | 25,26         | 1,10              | 0,20    | 3,80             | 24,00                                    |
| 2011                          | 108              | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>КЛЕЦКАМИ                   | 250   | 15,53         | 3,60              | 4,60    | 18,80            | 144,00                                   |
| 2011                          | 259              | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ                              | 200   | 131,46        | 19,00             | 21,80   | 20,20            | 353,00                                   |
| 2021                          | 10               | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ<br>СУХОФРУКТОВ                   | 200   | 3,92          | 0,00              | 0,00    | 9,70             | 39,00                                    |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                   | 65    | 3,90          | 5,00              | 0,40    | 32,60            | 154,00                                   |
| 2008                          |                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                      | 60    | 4,00          | 4,00              | 0,50    | 25,40            | 122,00                                   |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 184,07        | 32,70             | 27,50   | 110,50           | 836,00                                   |
| Полдник                       |                  |                                                  |       |               |                   |         |                  |                                          |
| 2023                          | 55               | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ И<br>ИЗЮМОМ                  | 140   | 53,20         | 10,00             | 3,10    | 41,20            | 301,00                                   |
| 2008                          |                  | ПЕЧЕНЬЕ                                          | 20    | 4,92          | 1,50              | 2,00    | 14,90            | 83,00                                    |
| 2011                          | 386              | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(ЙОГУРТ)                | 200   | 23,18         | 5,60              | 5,00    | 9,00             | 113,00                                   |
| Итого                         |                  |                                                  |       | 81,30         | 17,10             | 10,10   | 65,10            | 497,00                                   |
| Всего                         |                  |                                                  |       | 352,37        | 68,00             | 52,50   | 269,00           | 1 927,00                                 |

Повар

Чернышова Е.И.