

Согласовано



МЕНЮ

19 января 2024 г.

12-18 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак							
				8	8,7	44,1	288
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200				
			200	3,8	3	24,5	141
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ					
			50	6,4	12,4	10,6	187
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ					
				18,2	24,1	79,2	616
Итого							
Обед							
			100	1,6	10,1	7,4	127
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ					
			250	1,7	6,4	8,6	106
2008	75	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ					
			180	3,6	20,6	25,2	302
2011	128	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ					
			90	10,4	23,7	7,8	287
2011	271	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ					
			200	0,2	0,2	27	111
2011	342.1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ					
			80	5,3	0,7	33,9	163
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ					
			100	7,6	0,6	50,2	237
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				30,4	62,3	160,1	1333
Итого							
Уплотнённый полдник							
			100	7,5	9,7	49,2	312
2011	423	УЛИТКА					
			250				
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ					
			200	23	26,6	40,8	495
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ					
			100	0,4	0,4	9,8	47
2008		ЯБЛОКО					
			80	6,1	0,5	40,1	190
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ					
				37	37,2	139,9	1044
Итого							
Всего							
				85,6	123,6	379,2	2993