

МЕНЮ" 7 " марта 2024 г.**12-18 лет****4 день**

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Цена, руб. | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, ккал |
|--------------------|---------------|---|-------|---------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|
| | | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2011 | 71 | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ) | 100 | 23,33 | 0,80 | 0,10 | 2,50 | 14,00 |
| 2023 | 81 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (100/20) | 120 | 64,63 | 22,70 | 7,10 | 2,20 | 164,00 |
| 2011 | 312 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 180 | 26,92 | 3,80 | 6,20 | 25,70 | 174,00 |
| 2011 | 389 | СОК ФРУКТОВЫЙ | 200 | 26,40 | 1,00 | 0,20 | 19,60 | 83,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,78 | 3,80 | 0,30 | 25,10 | 118,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 20 | 1,32 | 1,30 | 0,20 | 8,50 | 41,00 |
| Итого | | | | 146,38 | 33,40 | 14,10 | 83,60 | 594,00 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 100 | 24,01 | 1,90 | 8,90 | 7,70 | 91,00 |
| 2011 | 113 | СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ | 250 | 4,12 | 2,90 | 5,70 | 14,30 | 120,00 |
| 2011 | 288 | ПТИЦА ОТВАРНАЯ | 100 | 75,65 | 23,20 | 23,40 | 0,40 | 305,00 |
| 2011 | 331 | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ №331 | 30 | 1,88 | 0,60 | 1,10 | 2,40 | 25,00 |
| 2011 | 171.1 | КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ | 180 | 15,46 | 9,80 | 11,70 | 44,30 | 321,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,91 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 60 | 3,78 | 4,60 | 0,40 | 30,10 | 142,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,20 | 2,70 | 0,40 | 17,00 | 82,00 |
| Итого | | | | 129,01 | 46,10 | 51,60 | 126,70 | 1 130,00 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2023 | 101 | ПИРОЖКИ СДОБНЫЕ ПЕЧЕННЫЕ С ТВОРОГОМ | 140 | 45,00 | 19,80 | 13,40 | 45,00 | 382,00 |
| 2021 | 8/1 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 1,91 | 0,40 | 0,00 | 10,50 | 44,00 |
| 2011 | 338 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (АПЕЛЬСИН) | 100 | 27,77 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 |
| Итого | | | | 74,68 | 21,10 | 13,60 | 63,60 | 469,00 |
| Всего | | | | 350,07 | 100,60 | 79,30 | 273,90 | 2 193,00 |

Повар _____

Н.В. Акопян