

**МЕНЮ**  
12 сентября 2022 г.**Возрастная категория 12-18 лет**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
<b>Завтрак</b>							
1994	149	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200/5	7,2	7,8	33,9	242
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,5	26,6	171
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,3	0,8	16,4	84
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого</b>				<b>15,2</b>	<b>21,8</b>	<b>86,8</b>	<b>619</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	6,1	7,9	7	129
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	81	7,4	5,1	9,1	117
2006	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	5	8	80
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>22,9</b>	<b>23</b>	<b>88,2</b>	<b>665</b>
<b>Всего</b>				<b>38,1</b>	<b>44,8</b>	<b>175</b>	<b>1284</b>