

**МЕНЮ**

12 октября 2022 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
2006	68	КУРИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ	50/50	13,2	13,6	4,4	205
		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,2		0,7	4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
<b>Итого</b>				<b>22,5</b>	<b>19,1</b>	<b>73</b>	<b>571</b>
<b>Обед</b>							
2006	48	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	120	1,9	8,5	10,3	125
1994	129	РАССОЛЬНИК ( С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ)	200	2	4,1	13,7	97
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
2006	422	ТЕФТЕЛИ	100	9,4	15	13,3	229
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
<b>Итого</b>				<b>24,4</b>	<b>34,1</b>	<b>102</b>	<b>814</b>
<b>Всего</b>				<b>46,9</b>	<b>53,2</b>	<b>175</b>	<b>1385</b>