

**МЕНЮ**

7 февраля 2024 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2006	297	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,	150/30	19,9	18,7	40,9	437
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2008	407	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	200			17,7	
<b>Итого</b>				<b>22,2</b>	<b>19,5</b>	<b>74,7</b>	<b>520</b>
<b>Обед</b>							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	5,8	7,4	6,7	122
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
2006	561	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50	4,5	1,6	28,4	144
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>16,1</b>	<b>17</b>	<b>91,4</b>	<b>583</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>36,5</b>	<b>166,1</b>	<b>1103</b>