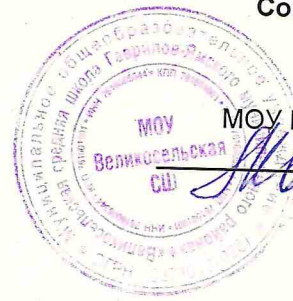


МЕНЮ

9 октября 2023 г.

**Возрастная категория 12-18 лет**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал |
|------------------|---------------|--------------------------------------|--------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 1994 | 161 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 1,7 | 1,2 | 11,8 | 65 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,8 | 16,1 | 83 |
| 2008 | 13 | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) | 10 | 0,1 | 8,3 | 0,1 | 75 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| | | ЙОГУРТ 2,9% | 110 | 3,8 | 2,9 | 11,8 | 88 |
| Итого | | | | 8,1 | 13,2 | 48,9 | 348 |
| Обед | | | | | | | |
| 2006 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,6 | 5 | 8 | 80 |
| 2006 | 131 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ | 200 | 1,5 | 2,6 | 11,6 | 74 |
| 2006 | 463 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 180 | 8,9 | 6,2 | 38,7 | 248 |
| 1983 | 659 | КОТЛЕТА ОСОБАЯ | 100 | 14,1 | 14,5 | 13,8 | 252 |
| 2006 | 528 | СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ | 30 | 0,3 | 0,5 | 1,8 | 13 |
| | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,3 | 60 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200/10 | 0,2 | | 9,1 | 37 |
| Итого | | | | 27,6 | 29,1 | 95,3 | 764 |
| Всего | | | | 35,7 | 42,3 | 144,2 | 1112 |