



МЕНЮ

10 ноября 2023 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	
Завтрак							
2006	463	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,9	6,2	38,7	248
1983	661	КОТЛЕТА ДОМАШНЯЯ	100	7,8	8,9	11	161
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
2008		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
Итого				20,3	16,3	89,6	596
Обед							
2006	148	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (С КУРИЦЕЙ)	200	6,9	8,1	11,4	150
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2006	695	ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ДЖЕМОМ	75	4,6	2,1	45	214
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				24,5	18,7	92,8	650
Всего				44,8	35	182,4	1246