

**МЕНЮ**

12 января 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	
Завтрак							
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				6,4	8,6	61,1	346
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
		РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	180	10,8	8,2	15	189
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯЙЦОМ	70	6	5,3	22,9	170
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
Итого				25,5	20,5	70,9	593
Всего				31,9	29,1	132	939