

**МЕНЮ**

13 мая 2022 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	13,8	15,5	2,4	218
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,9	17,3	88
		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	7,7	7,8		103
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
		БАНАН	100	1,1	0,4	14,7	67
<b>Итого</b>				<b>25,3</b>	<b>24,6</b>	<b>48,1</b>	<b>531</b>
<b>Обед</b>							
2006	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,5	4,3	14	108
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,5	31,8	185
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17,1	17,5	15,6	302
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННО)	30	0,3	0,1	1	6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,5	61
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
<b>Итого</b>				<b>29,9</b>	<b>27,6</b>	<b>86,9</b>	<b>720</b>
<b>Всего</b>				<b>55,2</b>	<b>52,2</b>	<b>135</b>	<b>1251</b>