

**МЕНЮ**

17 февраля 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							
2006	469	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	4,7	38,1	224
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	17	17,5	14,9	299
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,8	16,1	83
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,2		9,1	37
		МАНДАРИНЫ	100	0,6	0,1	5,1	25
Итого				26,7	23,1	83,3	668
Обед							
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	6,5	6,7	11,6	137
2006	403	ПЛОВ	180	3,6	7,7	34,9	220
2021	30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	1,2	4,7	4,2	62
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
2021	491	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200			13,7	54
Итого				13,3	19,4	76,7	533
Всего				40	42,5	160	1201