

МЕНЮ

19 мая 2022 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	5,7	38,3	226
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
1983	732	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	8,5	8,8	7,6	151
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/10/7	0,3		9,3	39
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,4	0,9	17	87
		ЯБЛОКО	100	0,7	0,7	17,3	83
Итого				18,9	17	92,4	607
Обед							
2006	169	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	3,9	6,7	67
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,3	5,4	20,1	139
2006	309	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,3	3,6	2,6	65
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,8	0,3	11,6	56
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			21,8	86
Итого				12,9	13,2	62,8	413
Всего				31,8	30,2	155,2	1020