



МЕНЮ

22 февраля 2022 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							
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	180	4,6	6,5	46,6	258
2006	416	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	80	12,3	14,6	12,1	221
2006	528	СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0,4	0,9	2,9	21
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,2	0,8	15,7	80
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	4,8	6,3	48	269
Итого				24,5	29,1	139	904
Обед							
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,2	2,6	5,5	51
2006	131	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	3,1	11,6	93
2004	216	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С МЯСОМ	180	11,1	12,8	21,3	237
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,3	60
1994	628	ЧАЙ С САХАРОМ	200/15	0,2		13,7	55
Итого				19,9	18,8	64,4	496
Всего				44,4	47,9	203,4	1400