



# МЕНЮ

22 ноября 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  |                               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 297           | *ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ,      | 150/30 | 19,9              | 18,7        | 40,9         | 437                           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30     | 2,3               | 0,8         | 16,1         | 83                            |
| 2008             | 407           | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                       | 200    |                   |             | 17,7         |                               |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>22,2</b>       | <b>19,5</b> | <b>74,7</b>  | <b>520</b>                    |
| <b>Обед</b>      |               |   |        |                   |             |              |                               |
| 2006             | 169           | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ               | 200    | 4,4               | 7           | 6,7          | 111                           |
| 2006             | 403           | ПЛОВ  | 180    | 3,6               | 7,7         | 34,9         | 220                           |
| 2006             | 687           | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОВИДЛОМ | 70     | 4,4               | 1,7         | 41,3         | 197                           |
|                  |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                     | 30     | 2                 | 0,3         | 12,3         | 60                            |
| 2021             | 457           | ЧАЙ С САХАРОМ                                   | 200/10 | 0,2               |             | 9,1          | 37                            |
| <b>Итого</b>     |               |   |        | <b>14,6</b>       | <b>16,7</b> | <b>104,3</b> | <b>625</b>                    |
| <b>Всего</b>     |               |   |        | <b>36,8</b>       | <b>36,2</b> | <b>179</b>   | <b>1145</b>                   |